

Bewusst Sein

PROGRAMM & FORUM + VERANSTALTUNGSKALENDER

dieses Heft wurde
überreicht durch:

Abb.: „Kornkreis-Chakren aus 2004 bei Pewsey/Wiltshire“ künstlerisch interpretiert von Jay Goldner.
Leinenprint auf Keilrahmen, siehe kornkreiskunst.at



Themen:

- Maya Zeitbegleiter
- Haut- und Haarpflege mit selbstgemachter Kaffee-Kosmetik

Buchauszug:

Maria Elisabeth Druxeis: Mitochondrien

Energetische Behandlung
& Produkte

Jay Goldner

Vorträge
Workshops
Ausbildungen
Buchtipps
Therapie
& Beratung
www.bewusst-sein.net

Tantra-Info

Freier Eintritt!

Was du immer schon...

...über Tantra wissen wolltest, aber bisher niemand Kompetenten fragen konntest: Hier kommt deine Gelegenheit! Impulsvortrag mit ausgiebiger Fragestunde, bei Tee & Keksen.

3.9. St. Pölten/ 11.9., Wien
17.9. Linz/ 1.10. München

Jump 4 Joy

Voll abtanzen: Pure Freude!

Einen Abend lang sprühen, lachen, sich spüren, plaudern, Bewegung genießen – barfuß unter Freunden, bei zündender Musik!

27.9. +25.10.16, Wien

Sinnesfreuden

Tantra 101 - fein & kompakt

Achtsamkeit + Entspannung + Humor. So macht das Leben Sinn - und Freude!

29.9.-2.10.16, OÖ

www.namaste.at

Atem, Energie & Co.

Tantra-Basisseminar

Dein Vorweihnachtsgeschenk an dich - Tantra-Basics! Sie liefern dir: Feueratem lernen, dein persönliches Kraftwerk ankurbeln, neue Freundschaften, erdige Spiritualität, alltagstaugliches Werkzeug, kurz - Schwere raus, Lebenslust rein. Dieser Winter wird kuschelig!

23.-27.11.16, NÖ

Schnuppertag

Mini-Seminar zum Einsteigen

Weil Tantra dich neugierig macht – und das sollte es –, und weil es Befürchtungen weckt... und das braucht es nicht!

4.9. St. Pölten
18.9. Wien + Linz
2.10. München

8sam statt 1sam

Gegen Spende!

Näherkommen. Jetzt.

Endlich wissen, wie das funktioniert, auf jemanden zuzugehen, gesehen zu werden, Vertrauen zu genießen...

Was du hier lernst, wirst du täglich anwenden wollen. Worauf also warten?

11.-13.11.16, OÖ

Erotic Touch 1

Prickelndes für Zwei

Raus aus dem Beziehungstrott! Rein ins Vergnügen, ins Spielen und Berühren ...

13.-16.10.16, OÖ

Herzenslust

Der ziemlich andere Jahreswechsel

Feiern. Staunen. Lachen. Beschließen. Eröffnen. Sein!

29.12.16 - 2.1.17, OÖ

www.tantra.at

www.aufstellungsarbeit.at



Dr. Amrit Fuchs, Mag. Helena Krivan

- Professionell. Persönlich. Kompetent.
- 19 Jahre Zuverlässigkeit und sprühende Kreativität
- Begleitung mit Herz, Hirn und Humor

Mehr als 30 Veranstaltungen – Newsletter und Programm anfordern!

namaste@gmx.at
+43-1/ 419 76 88-0





Tiefbenedet und darf mit Gottes Kraft heilen

Heilerin Irene Jungreithmaier
Kallham Nr. 125, 4720 Neumarkt/H.
Bezirk Grieskirchen, Oberösterreich
Tel.: 0660 – 768 40 08 – Österreich

Heilungen finden auch aus der Ferne statt.
Dankesbriefe von Geheilten lesen Sie unter
www.christuskraft.at

Lebens Integrations Prozess

Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

Seit 2012 biete ich einen neuartigen, von mir entwickelten Aufstellungsprozess an, in dem es nicht um Beziehungen zur Familie oder um "Systemisches" geht, sondern um das eigene Leben, dessen inneren Sinnzusammenhang, die "Innere Vision", die das Leben uns mitgegeben hat.



Dr. Wilfried Nelles

Vortrag: siehe Website
Seminar: Fr. 7.10.2016 10:00
Ende So. 9.10.2016 17:00
im Institut Schmida, Wien

Kontakt, Info & Anmeldung:
www.lebensintegrationsprozess.at
E-Mail: s.legler@gmx.at
mobil: +43 664 90 22 179

Tantra



ist Lebensfreude



Mit Zafer E. Feichtner & Roswitha Sirninger

Geschmack von Tantra

Fr., 7. Okt. (14,00) bis So., 9. Okt. '16
Die Tantra-Einführungs-Gruppe!

Gute Erfahrung für EinsteigerInnen: Singles und Paare

Tantrisches Rendezvous im Herbst

Mi., 7. Dez. (19,00) bis So., 11. Dez. '16 (Maria Empf.)

Paar-Training Teil 1

Reise für Paare ins Herz ihrer Beziehung

Tantra-Neujahrcelebration

Mi., 28. Dez. '16 (19,00) bis So., 1. Jän. '17

Aufbautraining I. für Einzelne und Paare

Begegnung im tantrischen Energiefeld
Bewußter Übergang ins neue Jahr

Information und Anmeldung:

Verein Lichtung

Uttenhofweg 1 ♦ A-3386 Wimpassing

☎ 02749 / 2594 ♦ Fax 02749/4353

E-Mail: office@tantra.or.at

Internet: www.tantra.or.at

BÜCHER

Neues, Interessantes...

Astrid-Beate u. Christoph Oberdorf

„Ja“

**Wie die Kraft der Bejahung
Ihr Leben verändert**

EchnAton Verlag

ISBN 978-3-937883-67-0 - 144 Seiten

€A 10,30 / €D 9,99

Das Leben wird für viele Menschen zunehmend schwieriger, die Probleme am Arbeitsplatz, in Beziehungen und auch allgemein, in Politik und Gesellschaft, werden anscheinend immer größer. Kann man wirklich „Ja“ zu all diesen Umständen sagen? Dieses kleine Büchlein von Astrid-B. u. Christoph Oberdorf sagt ganz klar „Ja“ auf diese Frage und stellt sich zugleich genau dieser Diskrepanz: Unterstützen wir nicht schmerzhaft bzw. ungesunde Umstände, wenn wir sie bejahen? Doch genau hier ist eine der Denkfallen: „Ja“ zu sagen heißt, die Situation wie sie ist anzunehmen. Es heißt nicht, sie gut zu heißen oder zu resignieren. Die Kraft, die in Widerstand gegen eine unerwünschte Situation verschwendet wird, kann viel besser in Aufmerksamkeit auf den eigenen Weg und in Dinge, die man als lebensfördernd erachtet, investiert werden. Die Autoren beschreiben noch viele andere Denkfehler, die wir machen, durch die wir der Erfüllung der eigenen Wünsche im Wege stehen, und ermutigen ihre Leser, sich vom Widerstand gegen das was ist zu befreien und neue Wege zu beschreiten.



Janina Collin

Krebs innovativ geheilt
Vorsorgen, Heilen, Nachsorgen

Goldegg Verlag

ISBN 978-3-903090-08-8 - 280 Seiten.

€A 19,95

Als Janina Collin die Diagnose Ohrspeicheldrüsenkrebs erhielt, war sie erst 28 Jahre alt. Die von mehreren weltweit konsultierten Ärzten empfohlene Maßnahme war eine Operation ohne Sicherheit auf Heilung, die eine Entfernung aller Nervenstränge der betroffenen Gesichtshälfte bedeutet hätte und damit den Verlust der Fähigkeit zu essen oder zu sprechen. Da eine irreversible Entstellung und der Verlust jeglicher Lebensqualität keine Option war, machte sie sich selbst auf die schwierige Suche nach anderen möglichen Therapien. Nach langer Odyssee entdeckte sie eine neue, medizinisch anerkannte Strahlentherapie in Japan, die seit kurzem auch in Europa verfügbar ist, die ihr letztendlich das Leben rettete. In diesem Buch teilt die Autorin ihre Erkenntnisse über innovative Krebstherapien, ihre Möglichkeiten und Einsatzgebiete, der jeweilige Ablauf und Nebenwirkungen. Zusätzlich stellt sie den Lesern ihren großen gesammelten Wissensschatz betreffend Ernährung, Nahrungsergänzungen sowie Umwelt-Faktoren und psychische Faktoren zur Verfügung, die nicht nur unterstützend während einer Krebstherapie sind, sondern der Entstehung von Krebs vorbeugen können. Die Autorin möchte Betroffenen mit ihrem Wissen ein Stück des Weges abnehmen, der ohnehin sehr viel Eigeninitiative und Selbstverantwortung abverlangt.



Lara Bernardi

**Die Schlüssel für dein
glückliches Sein**

Dein Leben darf Freude machen!

Novum Verlag

ISBN 978-3-903067-62-2 - 102 Seiten

€A 22,90 / €D 22,30

Jeder kennt das Gefühl, sich wiederkehrenden Themen stellen zu müssen. Kaum ad acta gelegt, sind sie wieder da und machen uns das Leben schwer. Lara Bernardi, Betriebsökonomin FH, Autorin, spirituelle Lehrerin und Mutter von 3 PowerMädels sieht den Hauptgrund dazu in der Art, wie wir denken. Denn, wenn man über das spricht, was man sich nicht wünscht, und auch seine Gedanken vorrangig auf das richtet, was wir nicht haben möchten, wir genau das Unerwünschte erhalten. Sie ruft dazu auf, die Aufmerksamkeit stattdessen auf die wirklichen Ziele und Wünsche auszurichten. Wir tragen die Kraft dazu in unseren Herzen. Die Liebe zieht das, was wir uns wünschen, in unser Leben. Je bewusster wir uns in dem Gefühl der Liebe befinden, desto mehr werden Wünsche Wirklichkeit. Die Autorin führt die Leser Schritt für Schritt zur Erkenntnis, durch klares Bewusstsein und Liebe der Schöpfer des eigenen Lebens zu werden und dadurch sein Potential zu entfalten. So ist es möglich, Liebe, Reichtum, Freude, Gesundheit, Kraft und alles, was man sich von Herzen wünscht, in seinem Leben zu erschaffen.

www.bernardi.li



InnSæi

Die Kraft der Intuition

Ab 16. September

Ein Film von Kristin Olafsdottir &
Hrund Gunnsteinsdottir

Mit: Marina Abramovic, Marti Spiegelman, Iain McGilchrist, Malidoma Patrice Somé, Shirin Neshat, Daniel Shapiro u.a.

Dieser Film vermittelt einen tiefen Einblick, wie wir unser Denken über und unser Gefühl für die Welt neu strukturieren müssen. Die zwei isländische Filmemacherinnen begeben sich auf eine Reise, die sie um die ganze Welt führt, und erleichtern so selbst den größten Skeptikern den Zugang zu der versteckten Welt der Intuition.

Auf ihrer Reise treffen die beiden Frauen weltberühmte Denker, Wissenschaftler und Künstler, die ihr Wissen mit uns teilen und uns die Kraft der Intuition näherbringen: Eine Welt voller Potenzial und einer neuen Fülle von Perspektive, Gefühl, Empathie und Vorstellungskraft. Eine Welt, zu der uns der Zugang von der heutigen Stress- und Ablenkungskultur versperrt wird.

Wir dürfen uns nicht zurücklehnen und auf eine Veränderung warten. Die Veränderung muss in uns selbst stattfinden.

"Schauen Sie sich um. Die Menschen sind unglücklich. Unser Verstand und unser Körper sind voneinander getrennt. So viele Menschen leben nur in ihrem Kopf und nicht in ihrem Gefühl." *Marina Abramovic*



<https://www.facebook.com/KraftDerIntuitionFilm>

Zuckerfrei. Rauchfrei.
Alkoholfrei.
Endlich suchtfrei leben!

Amir Weiss, Begründer der Weiss-Methode



Weiss Institut
Natürlich suchtfrei

Die Weiss-Methode hilft Menschen erfolgreich dabei, sich einfach und wirkungsvoll von der Sucht nach Zucker, Weizen, Rauchen und Alkohol sowie von Heißhungerattacken zu befreien. Und das auf rein bioenergetische Weise, ohne Medikamente, Hypnose und Nadeln.

Erfolgreich dank der Weiss-Methode

35 Jahre lang starker Raucher – bereits nach einer Stunde war ich rauchfrei. *H. Klauzner, Innsbruck*

Über 365 Tage ohne Zucker – ich kann es kaum glauben und bin der glücklichste Mensch
Ingeborg B. Weilerswist

Behandlungstage in Wien:

25. September und 20. November

Aktuelle TV-Sendung auf YouTube:
„Erfolgreich alkoholfrei
mit der Weiss-Methode“

Seminar

„Die feinstofflichen Welten“
15./16.10. 2016 in München

Rufen Sie uns an:
+49 – 9676 – 9230 14
www.weiss-institut.de
suchtfrei@weiss-institut.de

Heike Bueß-Kovács

Eisenmangel

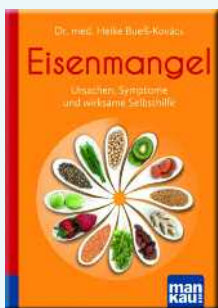
Ursachen, Symptome
und wirksame Selbsthilfe

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-290-4 - 96 Seiten

€A 8,20 / €D 7,99

Laut Schätzungen der WHO ist Eisenmangel eine der häufigsten Gesundheitsstörungen weltweit, ca. 30 Prozent der Weltbevölkerung leiden an Eisenmangelanämie. Die Symptome eines Eisenmangels sind jedoch vielfältig und könnten auch anderen Erkrankungen zugeordnet werden: Müdigkeit und Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Störungen der Schilddrüsenhormone, Herzrasen, Blutdruckschwankungen, Kurzatmigkeit, Entzündungsneigung, Haarausfall und brüchige Nägel. Umso wichtiger ist eine verlässliche Diagnose, denn auch ein Eisenüberschuss durch Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) kann ähnliche Symptome hervorrufen. Dieser kleine kompakte Ratgeber beantwortet alle Fragen rund um das Thema, z.B. welche Rolle Eisen im menschlichen Körper spielt, wer ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel hat, welche Symptome darauf hinweisen, wie Eisenmangel oder Überschuss diagnostiziert und behandelt werden. Ein ganz wichtiger Teil dieses Ratgebers sind Strategien für einen gesunden Eisenhaushalt, die Tipps für die Ernährung sowie eine Liste beinhalten, welche Nahrungsmittel besonders viel des Elements enthalten und in welcher Kombination dieses für den Körper optimal verwertbar ist.



Gabriele Krone-Schmalz

Russland verstehen

Der Kampf um die Ukraine und die
Arroganz des Westens

Verlag C.H. Beck

ISBN 978-3-406-67525-6 - 176 Seiten

€A 15,40 / €D 14,95

Gabriele Krone-Schmalz ist eine der führenden Russland-Expertinnen Deutschlands und zu entsprechenden Fragestellungen regelmäßig in den Medien präsent. Sie bemüht sich dabei nicht nur darum, anderen Menschen Wissen um die politischen und geschichtlichen Zusammenhänge zu vermitteln, sondern dem journalistischen Anspruch und Berufsethos gerecht zu werden. Denn das in den Medien vorherrschende Bild ist zunehmend einseitig; es wird nicht mehr die Vielschichtigkeit eines Problems dargestellt, sondern vereinfacht gesagt in Gut und Böse unterteilt. Die Kluft zwischen öffentlicher Meinung und veröffentlichter Meinung wird immer größer. Noch dazu sind Vorbehalte gegen Russland in unserer Kultur Tradition; spätestens nach zwei Weltkriegen hat sich Russland als Feindbild des Westens manifestiert. Die Autorin schildert in diesem Buch die Geschehnisse in Russland, auch im Blickwinkel auf die Ukraine, der letzten 25 Jahre aus verschiedenen Perspektiven, die in der medialen Darstellung schlichtwegs ausgeblendet werden. Ihr Anliegen ist es dabei keineswegs, hier eine bestimmte politische Position als richtig oder falsch darzustellen, sondern vielmehr geht es ihr darum Grundlagen zu bieten, um die Problematik zu verstehen und andere Denkansätze zuzulassen.



Kalender 2017

Buddhas 2017

Vision Creativ Verlag

ISBN: 978-3-935683-77-7

Wandkalender

12 Monatsmotive

14 Seiten

50 x 20 cm (h x b)

Spiralbindung

€D 17,99-



Die schönen Buddha-Statuen in diesem Kalender aus Indien, Thailand, Tibet oder Europa geben Einblick in die Kunst des Buddhismus und schenken Momente der Achtsamkeit, Stille und Innerlichkeit. Ihr Ausdruck des Friedens, der Gelassenheit und der Heiterkeit spiegelt die innere Haltung wieder, aus der heraus die Kunstwerke entstanden sind. Vielleicht können sie dem Betrachter helfen, diese Eigenschaften auch in sich selbst zu entdecken. Viele Menschen in Europa und Amerika fühlen sich vom Buddhismus angezogen, vor allem von der Idee, unabhängig von religiösen und gesellschaftlichen Konventionen, den eigenen spirituellen Weg gehen zu dürfen. Der Buddhismus anerkennt im Gegensatz zu anderen Religionen jeglichen spirituellen Weg, der nach Frieden und Liebe strebt. Welch verlockende Vision!

www.visioncreativ.de

Aufgrund der großen Nachfrage zum IV. Mal

Ausbildung zum zertifizierten **PHP Entspannungs- und Atemcoach** nach Dr. Gartner

Diese Ausbildung vermittelt interdisziplinäre Fähigkeiten, wie Methoden des Stressmanagements und verschiedener Entspannungstechniken. Die aufgrund meiner 30-jährigen Erfahrung bewährten Methoden der Achtsamkeit und Meditation lassen sich in Einzelberatung als auch in Gruppen weitergeben.

Die Ausbildung ist aufgeteilt in drei Module im Zeitraum November 2016 bis Juni 2017. Weitere Informationen auf Anfrage unter:



PHP Dr. Martin Gartner, Höttingergasse 32, A-6020 Innsbruck
dr.m.gartner@utanet | www.martingartner.at | www.entspannung-ausbildung.at

Basiskurs Primärtherapie 02.-04. Dez.2016



Kursort: Sachsenkam bei München
Gefühle • Beziehungskonflikte • Krisen
Burnout • Müdigkeit • diffuse Ängste
Selbstreflektion • Psyche



Hermann Munk • Diplom-Psychologe
Psychotherapeut
kontakt@primaertherapie.de
Anmeldung auf:
www.primaertherapie.de
☎ 49-8021-5042756

Energetische Heilweisen der Neuzeit

Lernen Sie die energet. Befundung von Chakras und Meridianen mit dem Biotensor und moderne Heilweisen der Neuen Zeit

Infoabend: 30.09.2016, 19:00 Uhr

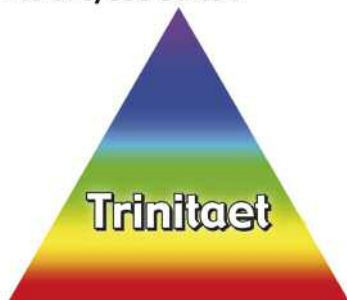
Wo: 1020 Wien, SZ Seins-Welten

Seminare: ab Jänner 2017 in Wien

Referent: Heilungsmedium Matthäus

Info Anmeldung: www.trinitaet.at

Tel. +43 676/898 81 294

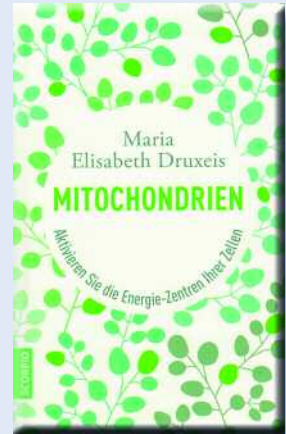


Maria Elisabeth Druxeis
(Mitarbeit von Verena Zemme)

Mitochondrien

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen

Scorpio Verlag
ISBN 978-3-95803-050-3
208 Seiten
€_A 17,50 / €_D 16,99



Maria Elisabeth Druxeis, geb. 1954, ist seit bald drei Jahrzehnten als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Clustermedizin, neuronale Mustererkennung und Zellsymbiosis-Therapie nach Dr. Heinrich Kremet.

Mitochondrien sind winzige Bestandteile in unseren Zellen mit der Aufgabe, Energie zu produzieren. Ein unbewusster Lebenswandel z.B. durch ungesunde Ernährung, Schlafmangel, Umweltgifte etc. kann die Mitochondrien schädigen und zu Erschöpfungszuständen, jedoch auch zu Krankheiten führen. Dieses Buch gibt Einblick in die Arbeit dieser winzigsten Bausteine unserer Zellen und die Konsequenzen, die sich daraus für unseren Energiehaushalt ergeben. Die Autorin gibt eine Vielzahl von Ratschlägen, wie geschädigte Mitochondrien repariert und aktiviert werden können und erklärt die Bedeutung der Ernährung, der Schadstoffe die wir aufnehmen wie Schwermetalle und Stoffe in Kosmetik und Haushaltschemie sowie anderen Einflüssen wie z.B. Elektromog. Folgender Buchauszug ist aus einem Kapitel, das sich speziell dem Thema „Burn-out“ widmet.

BURN-OUT — EINE KRISE DER MITOCHONDRIEN?

Peter T., gut aussehend, unbekümmert und Musikfan, hat Kommunikationswissenschaften studiert. Nach mehreren Prä-Praktika, Praktika und einem Volontariat in Verlagen und Agenturen hält er sich als Fahrradkurier über Wasser, bis er als Junior Communication Manager eine Anstellung in einer Werbeagentur findet. Peter T. nimmt die neuen Herausforderungen mit vollem Einsatz an. Dass er jetzt bis spät in die Nacht mit Kunden ausgeht, am Wochenende liegen gebliebene Schreibarbeiten erledigt und kaum noch auf Konzerte geht oder Fahrrad fährt, ist für ihn kein

Problem. Schon nach einem Jahr ist er zum Senior Communication Manager aufgestiegen, als seine langjährige Freundin ein Baby erwartet. Die Heirat ist beschlossene Sache, eine gut geschnittene Eigentumswohnung ist angezahlt, als die Agentur verkauft wird. Der neue Chef will den Laden auf Touren bringen. Peter krempelt die Ärmel hoch und macht Vorschläge für die Akquise neuer Kunden und einen veränderten Auftritt. Der neue Chef hört sich seine Vorschläge an und präsentiert ein paar Tage später einen Plan für die Umstrukturierung. Ein zweiter Senior Communication Manager wird eingestellt. Der "Flurfunk" weiß, dass der Neue ein Golfpartner des Agenturinhabers ist. Peter, der

schon seit Längerem nicht mehr gut schläft - auch weil seine kleine Tochter nachts oft schreit und sich die Beziehung zu seiner Frau verändert -, wacht eines Tages mit Herzbeschwerden auf. Als er trotzdem in die Firma geht, kommt es zum ersten bösen Streit mit seiner Frau. Da sie nicht lockerlässt, nimmt er eine Woche Urlaub, kann aber nicht entspannen, weil er ahnt, was sich in der Firma abspielt. Und richtig: Als er zurückkommt, wird er mit der Tatsache konfrontiert, dass sein bester Kunde zum Kollegen abgewandert ist. Von da an arbeitet Peter nicht mehr. Er kämpft. Er ist von morgens bis abends im Einsatz, zu Hause ist er angespannt und gereizt. Selbst die Musik seiner Lieblingsband nervt ihn. Er isst unregelmäßig und meist etwas Schnelles, seine Schlafprobleme verstärken sich, Magenbeschwerden kommen dazu. Als seine Frau ihm eines Tages unter bitteren Tränen erklärt, dass sie daran denkt, zu ihrer Mutter zurückzugehen, spürt Peter mit Entsetzen, dass er fast erleichtert ist. Weil er sie liebt, stimmt er einer Paartherapie zu, in der schon nach der zweiten Stunde Peters kompliziertes Verhältnis zum Vater, einem sehr erfolgreichen Architekten, auf den Tisch kommt. Als bald darauf die Herzbeschwerden zurückkehren und stärker werden, sagt Peter nichts, geht aber heimlich zum Arzt, schluckt Betablocker, Blutverdünner und Antidepressiva. Er leidet zunehmend darunter, dass er fahriger wird und dass ihn alles, was er macht, furchtbar anstrengt.

Peter bewirbt sich auf eine andere Stelle. Die ersten beiden Gesprächsrunden laufen sehr gut, doch dann wird ihm eine junge Frau vorgezogen. In seiner Firma verliert Peter zunehmend den Boden unter den Füßen. Als er bei einer Präsentation bei einem Neukunden die Unterlagen durcheinanderbringt, beschwert sich der Kunde anschließend bei Peters Chef. Nach dem Gespräch mit dem Agenturinhaber wird Peter im Auto schwindlig. Er geht zum Arzt und erhält die Diagnose Burn-out!

AUSSERKÖRPERLICHE ERFAHRUNGEN

Seminar zum Erlernen und Verstehen von AKEs/Astralreisen und des Energiekörpers.
Termin: So 18.9.16/16-20 Uhr, Wien 1030
Anmeldung: ooobe@gmx.net /250 € p.P.
max. Teilnehmeranzahl 6 Personen

In meiner Praxis höre ich viele dieser Erzählungen, und oft weiß ich schon nach dem ersten Satz, dass die Geschichte zu einem Burn-out führen wird. Das liegt nicht an meinen „hellseherischen Fähigkeiten“, sondern an den ewigen Gesetzen von Krankheit und Gesundheit, die ich durch meine Tätigkeit tagtäglich neu erlebe.

Wenn man über die Jahre mit so vielen Patienten zu tun hat wie ich, dann erkennt man immer klarer, wie eng verwoben Körper, Geist und Seele sind.

Auch Burn-out ist deshalb nicht eine Erkrankung, die im Kopf beginnt, sondern eine multiple Belastung von Körper und Seele. Burn-out fängt in der Körperzelle an, genauer gesagt in den Mitochondrien. Ich möchte Ihnen in vier Abschnitten zunächst kurz darlegen, wie sich ein klassisches Burn-out aufbaut. Denn wie jeder von uns, der noch keine anderen Erfahrungen gemacht hat, hat sich auch unser fiktiver Peter T. darauf verlassen, dass seine Kraft schon ausreichen wird. Hätte er mehr über die Mitochondrien gewusst, hätte er immer wieder gegensteuern und seine Kraft erneuern können. Welche Fehler hat er gemacht?

Burn-out-Faktor 1: Falsche Ernährung

Die optimale Versorgung unseres Organismus ist derzeit in einer großen Diskussion. Viele wissen schon gar nicht mehr, was und wie sie essen sollen: vegetarisch, Mischkost, Rohkost, vegan, paleo? Oder reicht ein Döner?

Grundsätzlich gilt, dass unser Verdauungstrakt an die moderne Ernährung nicht

genügend angepasst ist. „Von Haus aus“, also wenn man bedenkt, wie der Mensch sich in den vergangenen Jahrtausenden ernährt hat, konnten sich Magen und Darm in dieser Zeit an eine Kost anpassen, die aus Beeren, Pilzen, Fleisch, Fisch, Wurzeln und Nüssen bestand. In Kombination mit einer Lebensweise, in der man auf der Nahrungssuche etwa zwischen 20 und 40 Kilometer pro Tag gelaufen ist, war das eine perfekte Balance. Mit Übergewicht hatten Mammutjäger sicher nicht zu kämpfen.

Nehmen wir uns die Zeit und betrachten, was Peter T. wahrscheinlich täglich zu sich nimmt. Wer etwas von Ernährung versteht, weiß sofort: Da sind in jedem Fall viele Zuckerverbindungen (Kohlenhydrate) im Spiel. Sie stecken im weißen Mehl, in süßen Früchten, in Kuchen, Fertiggerichten und Schokolade. Hier würde man sie ja auch vermuten. Doch wer weiß schon, dass auch Müsli und Milchprodukte, Alkohol und die industriell vorgefertigten Lebensmittel wie Hamburger, Pommes, Mayonnaise etc. alle deshalb so „gut“, also süß schmecken, weil hier viel Zucker zugegeben wird?

Unsere Vorfahren gruben Wurzeln aus und aßen sie oft ebenso roh wie Obst und Beeren: Das ist nicht so leicht zu kauen wie eine schnell verschlungene Nusschnecke, dafür sind in den rohen Lebensmitteln reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Und das lange Kauen tut ein Übriges und schlüsselt die Bestandteile von Möhre, Apfel und Co. Schon im Mund gut auf. Unsere Ernährung heute ist, verglichen damit - und hier kann man das Wort wirklich verwenden -, denaturiert. Was wir unseren Mitochondrien mit vitalstoffarmem Essen zufügen, ist eigentlich unvorstellbar.

Wir Menschen bestehen aus 100 Milliarden Zellen, die sich unablässig erneuern. Dazu brauchen sie eine Vielzahl an Bausteinen - und Energie, die unsere Mitochondrien nur dann liefern können, wenn auch sie genügend der Bausteine erhalten,

die sie für ihre Arbeit brauchen. Dass sie das tun, spüren wir zwar nicht direkt, aber dass „irgendetwas“ in uns Nahrung braucht, merken wir daran, dass wir Hunger und Durst haben, denn alles, was der Körper für seinen ständigen Um- und Aufbau sowie für die Energieproduktion braucht, liefert in erster Linie die Nahrung. Eine vitalstoffarme Ernährung versorgt die Zellen und damit unsere Mitochondrien ganz grundsätzlich nicht mit den Baustoffen, die sie brauchen, um ungehindert ihre Aufgaben erledigen zu können. Ein besonders fataler Fehler ist eine Ernährung mit vielen Transfetten: Aus wertvollen Ölen und Fetten, wie etwa den Omega-3-Fettsäuren, stellt der Körper im Stoffwechsel die Fettbausteine her, aus denen die Mitochondrien ihre Membran aufbauen. Die Transfette kann man sich wie Plastikersatzteile dieser Fette vorstellen, die der Körper anstelle der Originalteile in die Zellen liefert. Die Mitochondrien verbauen diese „toten“ Teile in die Membran. Das Ergebnis ist, dass die Membran die Atmungskette nur noch eingeschränkt ausführen kann (siehe Seite 47ff.), was einer Katastrophe für unsere Energieversorgung gleichkommt.

Im Fokus: Transfettsäuren

Im Jahr 2003 erließ Dänemark zum Schutz seiner Bevölkerung vor Herz- und Gefäßerkrankungen ein Verbot von Transfetten. Im Sommer 2006 zog New York nach. Trotz anfänglicher Proteste der Gastronomie verlief der Umstieg auf die gesünderen Fette in New York reibungslos: Bereits vor dem Stichtag hatten viele Imbissbuden und Fast-Food-Ketten das schädliche Fett gegen gesunde Öle ausgetauscht. In Dänemark ist die Lebensmittelindustrie praktisch von selbst umgeschwenkt und hat ihre Rezepte verändert.

Transfette sind, kurz gesagt, flüssige Pflanzenöle, die durch einen chemischen Prozess gehärtet werden. Sie sind dann streichfähig und länger haltbar, was für Imbissbuden und Fast-Food-Restaurants

NLP Professionell Kompetenz & Vertrauen



Staatlich akkreditierte und österreichweit geförderte Kurse:

- NLP für Dich - ein selbstbestimmtes Leben führen
- Zivilrechtsmediation
- Coaching / Lebens- und Sozialberatung
- MBA Studiengang Personalmanagement
- Psychotherapeutisches Propädeutikum
- Psychotherapeutisches Fachspezifikum NLPt
- Klinische und Gesundheitspsychologie

Kostenlose, unverbindliche Infoveranstaltungen in Wien:

12.10.2016, 15.11.2016, 19.12.2016 (jeweils 18:00 Uhr)

Anmeldung und Infos: www.nlpzentrum.at



**ÖTZ-NLP&NLPt, Widerhofergasse 4, 1090 Wien
01/317 67 80 - www.nlpzentrum.at - info@nlpzentrum.at**

Access-Consciousness-Bars®

Einzelsitzungen, oder Ausbildung zum Bars-Practitioner



32 Energiepunkte am Kopf, die **Denk und Handlungs-Blockaden auflösen**, und neue Perspektiven und Wege eröffnen.

Preise:

Einzelsitzung: 80 €

Ausbildung Practitioner (1Tag): 270€

Termine, Infos und Anfragen unter:

www.100prozentdusein.com

Mag. Angelika Alkins

1180 Wien

0650-2511406

ACHTSAMKEITS- TRAINING

8 Abende

Am Leitfaden des
achtfachen Pfades

**Beginn: 21. September 2016,
19:00 – 20:30**

**Mittwoch (wöchentlich) bis
16. November 2016**

Leitung: Dr. Wilfried Ehrmann

**Ort: Psychoth. Praxis
Cervantesgasse 5/5, 1140 Wien
Anmeldung: 0664 312 36 32
info@wilfried-ehrmann.com**



Studium der Biologie, Entwicklungspsychologie, Lebenswirtschaftskunde & Ernährungslehre. Weiterbildung durch zahlreiche Seminare und Studien bei Ärzten und Professoren aus Deutschland und Amerika. Diplom für Seminarleitung, Intuitions-, Mental- und Erfolgstraining. Ausbildung für Lebensberatung.

Ausbildung zum/zur Mental-, Intuitions- & BewusstseinstrainerIn an der Akademie der Intuitionswissenschaften

Der Diplomehrgang für Mental-, Intuitions- & Bewusstseins-training wird auf den Grundlagen des Mental-, Erfolgs-, Charisma- und Intuitionstrainings in Theorie und Praxis aufgebaut. Vermittelt werden unter anderem die neue Wissenschaft der Epigenetik, die Grundlagen der jetzt so aktuellen Quantenpsychologie und -medizin, die tiefgreifenden Erkenntnisse des transpersonalen (ganzheitlichen) sowie supramentalen Bewusstseins (übersteigt das bisherige Mentaltraining). Man lernt vor allem, seine Intuition – den kompetentesten Berater ihres Lebens – zu schulen, unnötige Fehler zu vermeiden und Entscheidungen zielsicher zu treffen, anstatt zu suchen.

Kontakt:

Prof. Mag. Margarita Zinterhof

Tel: 02253/81448

zinterhof@utanet.at

www.zinterhof.at



TOM KENYON IN WIEN

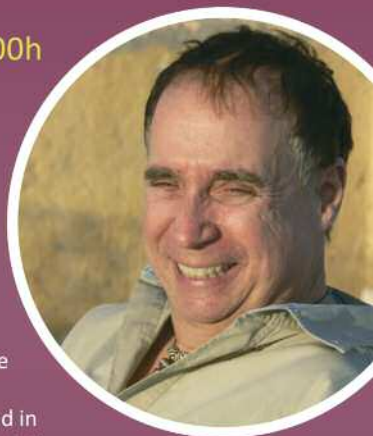
„Eintauchen in die Klänge der Hathoren“

» WIEN

24. September 2016 / 12.00 bis 18.00h
um EUR 180,-

» MÜNCHEN

17. September 2016



Mit seiner Stimme, die nahezu vier Oktaven umfasst, wird uns Tom unter der Regie der Hathoren in eine Reihe von transformierenden, heilenden Reisen führen. Mit „heilend“ meinen wir die Rückkehr ins Gleichgewicht und in einen harmonischen Zustand des Wohlbefindens. Das steht im krassen Kontrast zum chaotischen Zustand der Welt und den vielfältigen Herausforderungen für unser mentales, emotionales und spirituelles Wohlergehen, die sich aus den rasanten Veränderungen ergeben, die alle fühlenden Wesen erleben.

Indem wir uns in die regenerativen Klangfelder der Hathoren begeben, können wir zutiefst nährende und aufbauende Seins-Zustände erfahren, die wir dann mit zurück in unser alltägliches Leben nehmen können.

Zusätzlich zu den Übertragungen der Klang-Codes, die sowohl der persönlichen Transformation als auch der Heilung dienen, werden die Hathoren uns auch praktische Ratschläge und Methoden vermitteln, wie wir mit der ständig ansteigenden Heftigkeit der globalen Transformation umgehen können.

Weitere Infos zu diesen beiden Veranstaltungen unter: www.pрана.at
Intern. Prana-Schule Austria, Burgi Sedlak

Project Universal Union Network

Alohim Methode 21 Ebenen

www.aac-spiritual.com

Meditationszyklus

einfach und effizient - 3 Abende
zu sich kommen - entspannen -
seinen Kern spüren

Mag. Barbara Wiener - Psychotherapeutin

1. Termin: Mo. 3., 10. u. 17.10.

2. Termin: Mo. 7., 14. u. 21.11.
jeweils 19:30

Anmeldung 01/212 04 88

Aktivierung der Urcodes
der Weiblichkeit
mit Barbara und Seda Inana
Sa 15.10. 11:00 - 15:00
Anmeldung 01/212 04 88



MICHAEL PERTL
PRAXIS FÜR ATEMLEHRE
GARTENGASSE 32
2500 BADEN
TEL.: 02252 / 44963
www.MICHAEL-PERTL.AT

Einzel- u. Gruppenarbeit, Vorträge

NÄCHSTER ATEMTAG:

24. September und 22. Oktober

... der Spur des inneren Atems folgen ...

www.Gleichklang.de

Die alternative Kennenlern-Plattform im Internet
für naturnahe, umweltbewegte, tiefreundliche
und sozial denkende Menschen. Sei jetzt dabei!



Räuchern



PRODUKTE

RÄUCHERWERK

aus eigener Produktion

RÄUCHERZUBEHÖR

Gefäße, Besteck, Kohle

ENTSPANNUNGSMUSIK

New World Music CD's

alle Produkte sind auch
im Großhandel erhältlich!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Di. 9:00-12:00 und 14:00-19:00

Mi. 14:00-19:00 Do. 9:00-12:00

Fr. mit Voranmeldung

Sa. mit Voranmeldung

ONLINE-SHOP
www.raeuchern.at



VERANSTALTUNGEN

RÄUCHERN EINFÜHRUNGSVORTRAG

mit Räuchermeisterin Regina Wimmer

Mi. 14.9.16, 19:00, EUR 15,-

Mi. 9.11.16, 19:00, EUR 15,-

Seminare mit Räuchermeister Egon Pobuda:

RÄUCHERN - ABENDEMINARE

Mi. 12.10.16, 18:30-22:30, EUR 24,-

INDIGO - THEMENABEND

"DEN SELBSTWERT NEU ENTDECKEN"

Opferrollen und Opferbereitschaft heilen

Mi. 28.9.16, 19:00, EUR 20,-

INDIGO ENTERPRISES - DAS INDIGO HAUS

Egon Pobuda, 1210 Wien, Thayagasse 43

Tel./Fax: 01 / 259 27 65 www.raeuchern.at e-mail: indigo@raeuchern.at

DR. BRUCE LIPTON IN WIEN

Wo sich Spiritualität und Wissenschaft treffen!

Der weltberühmter Zellbiologe, Forscher, Lehrer und Bestseller-Autor von „Intelligente Zellen“ und „Spontane Evolution“ ist Pionier der neuen Biologie (Epigenetik), er lehrte an der Universität von Wiskonsin. Er bekam 2009 den angesehenen Goi Friedenspreis als Ehrung für seinen wissenschaftlichen Beitrag zur Harmonie in der Welt.

INTELLIGENTE ZELLEN: DIE WISSENSCHAFT DER SELBST-ERMÄCHTIGUNG

- » Abendvortrag in Wien um EUR 45,-
Mi. 5. Okt. 2016, 19.00 - 21.00h

INTELLIGENTE ZELLEN: DIE WISSENSCHAFT DAVON, WIE MAN DEN HIMMEL AUF ERDEN ERSCHAFFT

- » Abendvortrag in Rosenheim um EUR 45,-
Fr. 7. Okt. 2016 von 19.00 - 21.00h
- » Tagesseminar in Rosenheim um EUR 130,-
Sa. 8. Okt. 2016 von 10.00 - 18.00h



Treffen Sie eine der faszinierendsten Persönlichkeiten unserer Zeit!

Weitere Infos unter: www.prana.at

Intern. Prana-Schule Austria, PranaVita – Burgi Sedlak, office@prana.at, 0662-887644



Benjamin Creme
spricht über den Weltlehrer,
die Meister der Weisheit
und die Rolle der UFOs

(in Japan aufgezeichneter Vortrag -
englisch mit dt. Untertiteln)

www.shareinternational-de.org

Die neue Zivilisation entsteht

Maitreya und die Meister der Weisheit
treten als Ratgeber der Menschheit hervor

Einführung & Videovortrag

Dienstag, 27. September 2016, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum
info-ueber-maitreya@gmx.at
0699 1 999 0888
EINTRITT FREI

DELPHINTRAINING

Ein Jahres- & Persönlichkeitszyklus in
Mental- und Visualisierungstechniken
mit Mag. B. M. Ahlfeld Ehrmann

KREATIONEN UND VISIONEN

7.-9.10. & 14.-16.10.16

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

2.-4.12. & 9.-11.12.16

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

24.-26.2. & 3.-5.3.17

KOMMUNIKATION

12.-14.5. & 19.-21.5.17

www.delphintraining.at



INFOABENDE

12.9. 19h, 28.9., 20h

1140 Wien, Cervantesgasse 5/5

0664/411 10 39, delphintraining@aon.at

gesund & glücklich

Die 16. Österreichische Messe
für Körper, Geist & Seele



**gesund & glücklich - Das Messebündel für Körper, Geist & Seele
mit den Messen**



> **gesund & glücklich** mit den Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik & Naturkosmetik,



> **Schirmer Tage Austria** mit einer 150 m² großen Buchhandlungen als „Buchmesse in der Messe“,



> **Iss dich ... gesund & glücklich** mit gesunder Ernährung und Köstlichkeiten

gemeinsam mit der



> **Gesund Leben**
(traditionelle Gesundheitsmesse).

Messe-Facts: 180 Ausstellern aus rund **10 Nationen** mit einer Ausstellungsfläche von **8.000 Quadratmetern** mit über **20 BuchautorInnen** sowie rund **28.000 Besuchern** (2015).
Rund 100 Vorträge, 2 Abendevents und **veganem Catering**.

11. – 13. 11. 2016
Messe Klagenfurt | Messeplatz 1

Die Messeseminare



Dein Körper sagt dir die Wahrheit - wann hörst du zu und verstehst?

Wir wir Empfindungen, Symptome und Krankheiten verstehen und für eine Wende im Leben nutzen können

Seminarleitung:

Erfolgcoach & Bestsellerautor ROBERT BETZ

Sa., 11.11.2016 – 10-16 Uhr – MesseCentrum – Preis: € 141,90
Anmeldungen: www.oeticket.com oder Tel. +43 (0)1 96096



Erfülle Deinen Lebenstraum - Von der Kunst, du selbst zu sein

Seminarleitung:

Lebenslehrerin & Bestsellerautorin PENNY McLEAN

So., 12.11.2016 – 10-16 Uhr – MesseCentrum – Preis: € 108,90
Anmeldungen: www.oeticket.com oder Tel. +43 (0)1 96096

Veranstalter: gesund & glücklich
www.gesundemesse.eu

BEZIEHUNG LEBEN - SEMINARE 2016



mit Elisabeth und Herbert Untersteiner



Anmeldung Seminarzyklus:

bis 16. September 2016

Anmeldung Sylvesterseminar:

bis 10. Dezember 2016

Max. TN-Zahl: 6 Paare

PAARSEMINARTAGE IN BADEN BEI WIEN

H44 im Zentrum, Helenenstrasse 44, Baden

Ein Zyklus von 5 Seminartagen mit aufbauenden Themen

01.10.2016 Begegnung und Kommunikation

08.10.2016 Atem und Körper

29.10.2016 Prägungen und Persönlichkeit

12.11.2016 Sinnlichkeit und Berührung

26.11.2016 Miteinander feiern und genießen

Jeweils Samstag, 10 - 18 Uhr mit Mittagspause

SYLVESTER-PAARSEMINAR IN MAUERBACH

Seminarzentrum AHOM, Mühldorfgrasse 8A, Mauerbach

Donnerstag, 29. Dezember 2016, 15 Uhr

bis Sonntag, 1. Jänner 2017, 14 Uhr

Entspannen, Genießen und mit Frische und Lebendigkeit
das Neue Jahr begrüßen

Anmeldung und Infos:

0664 22 604 61; elisabeth.untersteiner@gmx.at;

h.untersteiner@kpr.at; www.ayurvedische-koerperarbeit.net

Schamanisch orientierte Mal-workshops

mit Marie Tewa

Termine, Themen 2016

Sept. Magische Schilde,

Okt. Totem gestalten

Nov. Engelskarten

Dez. Pahos malen nach
indianischem Vorbild

Für Selbstfindung, Klarheit & Kraft

Beschreibung, Preise, Details:

www.marie-tewa.at

Anmeldung: 0676 918 36 43

marietewa377@gmail.com



ENERGY ISLAND

Fachgeschäft für energetische Produkte

Ayurveda • Ätherische Öle • Essenzen • Feng Shui • Klangschalen •
Mineralien • Tachyonen • Räucherwerk • Zimmerbrunnen • Joalis •
Nahrungsergänzungsmittel • Energetikerbedarf • Geschenkartikel



1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67

Tel./Fax: 01/879 57 93 E-Mail: info@energyislandshop.at

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 18 Uhr / Sa 9 - 13 Uhr

www.energyislandshop.at

Im Zentrum P.U.U.N. mit Ulrike

Kernprogramm Aktivierung- Fr. 2.9. - 19h

Neue Weiblichkeit - Di. 20.9. - 19h

Neue Männlichkeit - Mi. 21.9. - 19h

Kern-Meditation - So. 25.9. - 19h

Begegnung mit dem inneren Kern

Aktivierung der weiblichen und männlichen Urcodes
und

Herbstfest im Zentrum P.U.U.N. - Freitag 30.9. 16-20h

Komödiengasse 1, 1020 Wien

Ulrike Sieber- Psychotherapeutin, Supervisorin, Energetikerin

Anmeldung: 0660 1267044, www.cosmic-connecting.com

Bewusst Sein online lesen

<http://heft.bewusst-sein.net>

oder Mausclick auf Coverabbildung
auf www.bewusst-sein.net



**ROBERT
FRANZ
Seminar
16.10.2016
10:00 - 16:00 Uhr**

Kosten € 33,00 - ANMELDUNG ERFORDERLICH !
anmeldung@opc365.at / Tel: 0676 55 47 379
www.quint-essenz.at
SCHUTZHAUS ZUR ZUKUNFT auf der Schmelz
1150 Wien, verlängerte Guntherstraße

Der international bekannte Gesundheitsexperte Robert Franz geht seit 8 Jahren barfuss und kleidet sich oft nur mit Fellfetzen – egal welche Minustemperaturen – und ist dabei kerngesund!

Eine Erkältung oder sonst eine Krankheit hatte der 55 jährige seit Jahren nicht mehr. Es ist zur Mission des ehemaligen Stuntmans geworden, die Menschen aufzuklären und wieder an das alte Wissen über Kräuter, Pflanzen und Naturmittel zu erinnern. Damit jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann.

Der gebürtige Rumäne mit lila Lockenpracht lebt mit über hundert Tieren in der Nähe von Würzburg und gibt Vorträge in allen Ecken der Welt. Tausende haben seine Tipps schon erfolgreich umgesetzt.

Robert Franz live zu erleben, ist ein Erlebnis. Sein Enthusiasmus und die Lebensfreude sind ansteckend!

In seinen Vorträgen, TV-Auftritten und Seminaren und Referaten führt er sein Publikum an ein Wissen heran. Er hat das alte Wissen des Traubenkernextrakts wieder neu belebt und daraus sein „**OPCby Robert Franz**“ geschaffen. Mit einem phänomenalen Erfolg.

Alleine sein authentisches Auftreten (immer barfuß – ob Sommer oder Winter - nie erkältet - nie krank) seine fesselnde Sprache und die für jeden Besucher

transparenten Lösungen machen seine Vorträge und Seminare zu einem Erlebnis. Er spricht die Sprache des Volkes. „ Er widmet sich intensiv seinen Besucher und beantwortet ausführlich Fragen“. **Es gibt derzeit keinen überzeugenderen „Naturphilosophen“ als Robert Franz.**

Seminar mit Robert Franz am 16.10.2016 - www.quint-essenz.at



PranaVita

GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE TANKEN

DIE EBENE DER ENERGIE

Die Schulmedizin und die Kräuterheilkunde kümmern sich um den physischen Körper – die Psychotherapie um den Geist. Dazwischen gibt es ein Bindeglied – die Ebene der Energie. Diese wird bei PranaVita behandelt.

Positive Einwirkung auf die Ebene der Energie hat wiederum eine positive Auswirkung auf Körper und Geist. Dies macht PranaVita so effizient und erfolgreich!

PRANAVITA BIETET IHNEN

- PranaVita Seminare • Berufsausbildung zum Humanenergetiker
- Kooperation mit verschiedenen WIFI's in ganz Österreich

(! Viele Grundausbildungen beginnen im September – nehmen Sie die Gelegenheit wahr!)

Energetische Heilmethode und Bewusstseinstaining

Leicht erlernbar – für sich selbst und andere anwendbar!

WWW.PRANA.AT

INTERN. PRANA-SCHULE AUSTRIA – SEIT 1993. LASSEN SIE ES SICH GUT GEHEN MIT PRANAVITA.

- Gesundheit • Antiaging • Stress-Release • Bewusstseinstaining • Atemtraining
- Schutztechniken • Klang • Kräuterheilkunde



INTERNATIONALE SCHULE DES
GOLDENEN ROSENKREUZES
LECTORIUM ROSICRUCIANUM

Der Gral als lebende Wirklichkeit

Wer sich dem
Mysterium des Grals
näher will, muß
zuerst die Zweiartigkeit
des Menschen entdecken.
Im gewöhnlichen Menschen
dominiert die stoffliche Kraftlinie,
die Ausrichtung auf das äußere Leben.
Das Rosenkreuz erklärt, daß es auch eine
verborgene göttliche Kraftlinie im Menschen gibt.
Immer gab und gibt es Quellen, die daran arbeiten, diese
göttliche Kraftlinie wieder zum Leben zu erwecken.
Das Rosenkreuz dient diesem inneren Anliegen.

Eine Stunde im Gespräch mit den Rosenkreuzern

Es geht in dieser Stunde um all die Themen, die Menschen
aus ihrer inneren Suche heraus bewegen:

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr
Lectorium Rosicrucianum, Phorusgasse 2/9, 1040 Wien

Eintritt frei

Internet: <http://www.rosenkreuz.org> - E-mail: rosenkreuz.oesterreich@LRaut.at

Wolfgang Pachatz



Entdecken wir gemeinsam Ihre bis jetzt verborgen gebliebenen Potentiale für Beruf, Beziehung und spirituelle Entwicklung.

BERATUNG, WORKSHOPS, SEMINARE
1170 Wien, Tel.: 0677 616 33 8 93
wolfgang.pachatz@gmx.at

**Götterfunke
Weltenstern**
Reiki . Karten . Blütenessenzen
Mühlgasse 8/3 . 2540 Bad Vöslau . www.weltenstern.at
Christine Josefy
• Reiki 1. Grad Sa. 29. - So. 30. Oktober 2016
• Reiki 2. Grad Sa. 12. - So. 13. November 2016
• Reiki 3. Grad Sa. 22. Oktober 2016
• Magnified Healing 1. Phase Sa. 24. - So. 25. Sept. 2016
• Karten.lernen Lenormand Anfänger 1.Okt. & 15.Okt. 2016



REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE
EINZELSITZUNGEN BEI DR.TM ANGELA TICHY

CHAKRA BALANCING
BEWEGENDE KURSE

ATEMTERMINE IM HERBST 2016

- 12. 9. **VORTRAG UM 18.30 UHR**
DIE HEILKRAFT DES VERBUNDENEN ATEMS
- 17. 9. **HALSCHAKRA-ATEMTAG VON 10 - 18 UHR**
KOMMUNIKATION UND KREATIVITÄT
- 19. 9. **GRATIS SCHNUPPER-ATEMGRUPPE**
UM 18.30 UHR
REBIRTHING ZUM KENNENLERNEN
- 22. 9. **OFFENE REBIRTHING-GRUPPE 1.TERMIN**
JEDEN DONNERSTAG VON 9 - 11.30 UHR
- 3. 10. **THEMENZENTRIERTE ATEMGRUPPE**
10 X JEDEN MONTAG VON 18 - 21 UHR

ALLE INFORMATIONEN AUF:
WWW.REBIRTHING.CO.AT/TERMINE.HTML

ANGELA.TICHY@REBIRTHING.CO.AT
TEL.: 01/897 25 72 - WWW.REBIRTHING.CO.AT

Channeling Ausbildung in Wien: 1.10. - 4.12.2016

Lerne Channeln! Channeln ist die Kommunikation der NEUEN ZEIT. Die Channeling Ausbildung dauert mehrere Wochen und ist ein lichtvoller Prozess, sowie eine Reise zu höheren Sphären, Dimensionen und dem reinen göttlichen Licht und Bewusstsein. Als „Channel“ bist Du „Kanal“ und empfängst Botschaften der Aufgestiegenen Meister, Erzengel und Sternenwesen. Mag. **Elisabeth Wallner** ist erfahrenes Medium und führt diesen Lehrgang mit viel Achtsamkeit und Klarheit.



Wenn Du immer schon das Gefühl hattest, VermittlerIn oder BotschafterIn zu sein und wenn Du Deine Verbindung zur geistigen Welt stärken möchtest, dann bist Du herzlich eingeladen teilzunehmen!

Info und Anmeldung: www.quantencoaching.at
info@quantencoaching.at, Tel.: 0699 10 86 58 05,
Kosten: 1050,- (Ratenzahlung möglich), **Ort:** Raum 8, 1080 Wien



Kalender

Vorträge, Meditation,
Filme, Informationen

TAGESVERANSTALTUNGEN

Teilnahme kostenlos bzw. bis max. € 20,-

Eintragung: *gratis*

Farblich hinterlegte Termine sind bezahlte Einträge
Infos und Preise zum Kalender:

<http://kalender.bewusst-sein.net>

Kalenderinfo bitte **NUR online eintragen** über

<http://login.bewusst-sein.net>

Login-Zugangsdaten können online unter
www.bewusst-sein.net/datenbank/adress_eingabe_3.php
kostenfrei beantragt werden

Wien

(für Wien-Umgebung; siehe "NÖ")

☺ = für Eltern / Kinder / Jugendliche)

● = Eintritt frei

täglich

● **Rückführung in frühere Leben** - Rückführungen, Altersregressionen, Schnupperstunde. Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Brigittenuferlände 48a, 1200; 0650-9116373;

Kundalini Yoga Therapie - Verbessere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Zeit: 10h-11h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Ohmannsgasse 16/2/4, 1190; 0699-123 848 22;

Yoga Level 1 oder 2; 60 od 90 Minuten - für Praktizierende und Anfänger: Körperübungen, Tiefenentspannung. Zeit: 17h30-18h30, Beitrag: € 12,5; Am Spitz 16/14, 1210; 0681-101 273 81;

Kabb. Tarotstunde in kleiner Runde - Für Anfänger und Fortgeschrittene ! ; Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Bruennerstr. 34 - 38/15/9, 1210; 01-2708673;

☺ **Schwangeren-Yoga** - wundervolle Geburtsvorbereitung ohne Anmeldung: 16x pro Woche!; Zeit: 10h-11h30, Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Liechtensteinstraße 10A, 1090; 01-2360999;

Medium - Botschaften weiterleiten - Persönliche Lebensfragen werden begleitend beantwortet. Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Dankwartgasse 4, 1150; 0699-19072558;

Kontakt zum "Inneren Kind": 17.+18.9.

Aggressionen konstruktiv nutzen: 1.+2.10

www.psychotherapie-kicher.at

Montags

● **Tai Chi Training** - Chen Stil Tai Chi Schnupperstunde jeden Montag; Zeit: 17h45-19h15, Eintritt frei; Waltergasse 16, 1040; 664-7866745;

Pilates Basic - Verleiht ihrem Körper mehr Balance u Beweglichkeit u eine erhöhte Körperwahrnehmung. Für jedes Alter; Zeit: 9h-10h30, Beitrag: € 14,-; Donaufelderstrasse 203, 1220;

Qigong Yangsheng - Offene Gruppe mit L. Holovics an Schultagen; (TS Schule). Einstieg jederzeit; Zeit: 19h-20h45, Beitrag: € 10,-; Börsegasse 5, 1010;

Latin Percussion - Trommelkurs für Anfänger; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Schmalzhofg. 8/15, 1060; 01-524 55 58;

Biodanza - Tanz der Lebensfreude. Bewegung, Begegnung, Entspannung. Offene Gruppe. Zeit: 20h-22h, Beitrag: € 17,-; Neubaugasse 44, 1070; 0699-12388463;

Qi Gong für Schwangere - Qi Gong in der Schwangerschaft entspannt Körper und Geist. Zeit: 11h-12h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Gumpendorferstraße 22, 1060; 0650/-957 96 97;

Hatha-Yoga - Körperkräftigung, Flexibilität, Entspannung. Neueinstieg jederzeit möglich. Zeit: 9h30-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Meiselstraße 66, 1140; 0699-19423519;

Oneness Deeksha Abend - für Bewusstseinsweiterung und Erwachen; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Ketzergasse 75, 1230; 0664-233 34 33;

Pilates kennenlernen - Offene Stunde f. alle Neugierigen. Zeit: 17h15-18h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Göschl. 12, 1030; 0676-9712979;

Nia - getanzte Selbsterfahrung - mit Hilfe der Musik zu Persönlichkeitswachstum durch Selbstwahrnehmung. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Kremserg. 19, 1130; 0699-11551714;

● **Stille Meditation** - im Stil von Zen/Kontemplation; Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Donaucitystr. 2, 1220; 0650-5109452;

Märchenspiel - Selbsterfahrung - Ein Märchen wählen+lesen;die Rollen verteilen,spielen+...reflektieren 1x/Monat; Zeit: 18h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Fluchtgasse 7/15, 1090; 01-3197905;

OM-Healing - Alte Heilmethode nach M.Babaji. Wir singen gemeinsam OM. Anmeldung erbeten!; Zeit: 18h15-19h15, Eintritt gegen Spende; Ganesh, Alserbachstraße 2/St.1/15, 1090; 0699-11636768;

Buddhistische Meditationspraxis - Praxis der Weiblen Tara, jeden Montag (außer am 1. Mo), Gar Chöding Zentrum; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Sturzgasse 44, 1150;

Geistiges Heilen und seine wunderbaren Möglichkeiten

Vortragsabend über die Methoden des Geistigen Heilens und die Möglichkeit, es selbst zu erlernen. Heilbehandlung von einigen Besuchern.

Heilung mit Hilfe der Seele ist eine gute und sehr wirkungsvolle Alternative zur medizinischen Behandlung bei vielen Beschwerden und Krankheiten.

Wann: Freitag, 30. September 2016, um 19:00 Uhr

Wo: 1020 Wien, Seminarzentrum Seinswelten, Malfattgasse 37

Eintritt: € 15.- Referent Heilungsmedium Matthäus

Anmeldung erbeten: Tel. 0676/898 81 294 oder akademie@trinitaet.at



SCHAMANISMUS

SCHNUPPERABEND 15.09.2016, 19-21 UHR.

Zum Einstieg in schamanischen Kreis/ Lerngruppe,
ab Do. 29.09., 2-wöchentlich. Anmeldung für Schnupper-
abend bis spätestens Do. 08.09.
Piaristengasse 32, A-1080 Wien

Leitung Su d'Arco: 25 Jahre Erfahrung in traditionellen schamanischen Methoden. Seit 2000 Leitung von Kursen, Kreisen und Seminaren. Details & Anmeldung: 0680 5009134
www.tanz-schamanismus.at



AURA-SOMA®

Import • Vertrieb • Ausbildung



Abholung sowie täglicher Versand

office@aura-soma-oesterreich.at Tel. 0699 1 55 55 677

Esencia Natural, 1030 Wien, Ungargasse 12/1-3

www.esencia-natural.at

Distribution für Aura-Soma® in Österreich

- **Crowdfunding mit Herz für Freelancer** - Dein Herzprojekt realisieren! Wir informieren Dich gerne!; Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Storkgasse 13, 1050; 0676-42 78 266;

Dienstags

- ☺ **Wir werden Eltern** - Eine Lern- und Erfahrungsguppe für (werdende) Mütter, Väter. Zeit: 11h-12h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Liebhartsg. 10/4, 1160; 0699-1401 1405;
- Mental- & Energietraining** - Elemente aus HealingTao, Licht/Energiearbeit. Zeit: 19h15-21h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Seidengasse 28/1, 1070; 0699-17891089;
- **Tag der offenen Tür** - neue Räume, neues Angebot - einfach vorbeikommen. Zeit: 16h-18h30, Eintritt frei; Wiesingerstr. 6/6, 1010;
- Bauchtanz für Schwangere** - sanft und bewegt, mit E. Rechberger, in derkreativraum; Zeit: 18h30-19h40, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Salmgasse 1, 1030; 0650-7284367;
- **Biologische Tiernahrung** - Infoabend für die Tiergesundheit. Zeit: 18h45-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Mariahilfer Str., 1150; 0650-3365077;
- Zen-Meditation** - letzter Di/Monat (außer volksschulfreie Tage). Zeit: 20h-21h, Beitrag: € 10,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Neubaug. 12-14, 1070; 0664-6308158;
- ☺ **Wohlfühl-Übungen für Kinder** - Einfache kinesiologische Übungen, die Spaß machen, für Bewegung sorgen. Zeit: 15h-15h50, Anm. erbeten; Beitrag: € 11,-; Schmalzhofg 20/15, 1060; 0664-12 24 226;
- ☺ **Kreativer Kindertanz - Gratis Schnuppern** - Geeignet für 3-6Jährige!; Zeit: 14h-14h50, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Gumpendorferstraße 22, 1060; 0676-617 51 65;
- Tanz als Rhythmus, Basiskurs** - Bewegung aus dem Rhythmus erleben zu lateinam. u. afrikan. Musik. Schnuppern. Zeit: 17h30-19h, Beitrag: € 11,-; Hahng. 35, 1090; 01-4791655;
- Endlich Ruhe, endlich Entspannung!** - Qigong ein Lebenselixier der besonderen Art. Energie tanken- und sich wohl fühlen!; Beginn: 18h30; Beitrag: € 12,-; Siccardsburggasse 8/7, 1110;
- Flow-Yoga** - Kraft, Beweglichkeit und Entspannung durch fließende Bewegungen. Studio Improvise; Zeit: 18h-19h30, Beitrag: € 10,-; Liniengasse 2a, 1060; 0650-7061313;
- Indische Tanzkunst Bharatanatyam** - Tanz für Körper, Geist, Seele. Innere Freude, spirituelle Tiefe. ; Zeit: 17h30-19h, Beitrag: € 20,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Trubelgasse 19, 1030; 0676-9279954;
- Orientalischer Tanz für Fortgeschritten** - lässt den Körper mit allen Sinnen spüren. Zeit: 18h30-19h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Felberstraße 50, 1150; +43-69911072624;
- Lebensgeister** - Fortlaufende Gruppe zur persönlichen, emotionalen, spirituellen Entfaltung. Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Lederergasse 23, 1080; 0650-5606560;

- ☺ **WellnessSingen** - in der Salzgrotte Meereskristall, jeden Dienstag ; Zeit: 19h-20h30, Anm. erbeten; Beitrag: € 20,-; Tanbruckg 12, 1120; 01-9665284;
- QiGong Kurs** - Die Harmonie in 18 Figuren: Ruhe, Kraft, Atem, Bewegung. Gratis Schnuppern; Zeit: 9h-10h, Beitrag: € 10,-; Hietzinger Hauptstraße 8, 1130; 0664-7875710;

Gesundheitsschützendes Qigong - (Daoyin Yangsheng Gong) u. Wirbelsäule in Oberlaa. Zeit: 18h45-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Remyst. 11, 1100; 0676-4169932;

- ☺ **Intuitives Ausdrucks malen** - Freies Malen befreit, beflügelt u. setzt die Kreativität frei! ; Zeit: 14h-15h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Dittmannsgasse 5b/3, 1110; 0650-9160077;

Schüttel Kundalini Gruppenmeditation - Ausleben von Trauer & Wut. Kreativitätssteigernd, Stresslösend. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Aichholzgasse 39, 1120; 0699-19201588;

Meridian Qi Gong - Vitalisieren, Atmen, Entspannt in den Tag hinein!; Zeit: 8h-9h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Lehargasse 1/2, 1060; 0650-2649477;

Tanzimprovisation - Bewegen, entdecken, erfahren, genießen! ; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Lehargasse 1/2, 1060; 0650-2649477;

KörperIntelligenz - Training - volle Entspannung und Präsenz im gegenwertigen Moment. 069910181898 ; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,- Theresieng. 47, 1180; 0699-10181898;

Mittwochs

- Triyoga-Basics** - Triyogaflows, offene Gruppen; Zeit: 19h30-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Sechshauerstrasse 38-36, 1150; 0699-12097091;
- Dynam. Morgenmeditation** - aktive Atmung, Bewegung und Ausdruck für stillere Gedanken. Einführung jew. um 6:45; Zeit: 7h-8h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Burgg. 57, 1070; 0660-756 25 66;
- Zen** - Zazen, Rezitation, Kinhin, Sarei; ab 18:00 Einführung für Einsteiger. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Währingerstr. 26, 1090; 0650-879 57 22;
- Wissen und Weisheiten von Hochkulturen** - Vortrag von Sri Sarvabhavana Prabhujii Mantras für inneres Gleichgewicht; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Dornbacher Str. 62, 1170; 0699-17073418;
- Yoga für Neu- u. Wiedereinsteiger** - Den Körper stärken - den Geist zur Ruhe bringen - die Seele befreien. Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Schlickg. 4, 1090; 0680-3158596;
- Meditation** - Fountain Lichtmeditation; Zeit: 15h-15h50, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Römerg. 59, 1160; 01-4862989;
- AtemSchule** - Im Mikroklima des Salzpalastes spüren und erleben wir unsere Atemräume. Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Albertgasse 26, 1080; 0043699-10405070;

Klangmaterial für den professionellen Bedarf

Peter Hess® Therapieklangschalen

Gongs • Zimbeln • Klanginstrumente • Zubehör • Bücher • DVDs



Artikelkatalog kostenlos anfordern! Anfragen von Wiederverkäufern willkommen!

www.klangschalenshop.at

und nach Terminvereinbarung im Institut in Wien

Peter Hess Akademie Wien

**Fundierte Aus- und Weiterbildung in den Peter Hess-Klangmethoden
Klangmassage und Klangpädagogik**



Mit Klangmassage sanft aber effektiv:

- Entspannen
- Stress vorbeugen bzw. besser verarbeiten
- Regeneration und Vitalität unterstützen
- Selbst- und Körperwahrnehmung stärken
- Zuversicht und Vertrauen gewinnen
- „Loslassen“ können
- Kreativität und Schaffenskraft fördern



Die von Peter Hess entwickelte Klangmassage wird seit bald 30 Jahren erfolgreich eingesetzt: Wellness- und Selfness, in pädagogischen Bereichen, in Beratung und Therapie, im medizinischen Bereich.

www.klangmassage-therapie.at

Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie

Leitung: Alexander Beutel

Tel/Fax: +43 (0)1 60 20 163 Mobil: +43 (0)6991 60 20 163

E-Mail: info@klangmassage-therapie.at

www.klangmassage-therapie.at **www.klangherbst.at**

www.klangschalen.at

www.klangschalenshop.at

Seminare in Wien, NÖ, OÖ und bei unseren Partnern in Kärnten und der Steiermark. Profitieren Sie von den jahrzehntelangen Erfahrungen und unserem fundierten Wissen.

Fordern Sie unser Jahresprogramm kostenlos an!

KlangmassagepraktikerInnen in Österreich: www.peter-hess-akademie.at

Atemgymnastik und Körpererfahrung - Sich Gutes tun!; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Märzstraße 73/1, 1150; 01-9822075;

Nembutsu Chanting - Spirituelle/Buddhistische Herzpraxis in offener Gruppe, Mantrainsingen; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Neubaug. 12-14/2/14, 1070; 0664-1439571;

Meditation für den Alltag - Zwei Teile: 1. Meditationen aus der ganzen Welt. 2. Zen-Meditation. SZ Hyrtlgasse; Zeit: 19h-21h, Beitrag: € 11,-; Hyrtlgasse 12, 1160; 0699-12074327;

Meditieren lernen - Geführte buddhistische Meditation; Zeit: 19h30-20h30, Beitrag: € 8,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Nussdorferstrasse 4/3, 1090; 01-911 18 41;

Ganzheitliches Yoga - Asanas, Mantrén, Meditation, Atem, Energiearbeit und geistigen Grundlagen; Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,- (zus. Erm. f. Mitgl.); Staudingerg. 14/17, 1200; 06888-152735;

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Löweng. 47 (2.Stock), 1030; 0699-19990888;

- **Über Gott und die Welt** - Im Gespräch mit den Rosenkreuzern. Jeden 1. u. 3. Mi/Monat. Beginn: 18h; Eintritt frei; Phorusg. 2/9, 1040;

Mantra Singen - in offener Gruppe; Zeit: 19h30-21h18, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Grfornergasse 1, 1060; 0699-81 83 89 88;

Donnerstags

Christliche Spiritualität - Einzel- und Gruppensprache. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Pantzerg. 20/2/15, 1190; 0676-9670887;

Yoga für Schwangere - unterstützend und auf die Geburt vorbereitend; Zeit: 17h-18h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Salmgasse 11, 1030; 0664-3935509;

Afrikanischer Tanz - Tauche ein in die Welt der afrikanischen Rhythmen und Tänze. Mit LIVE Percussion; Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,5; Robert-Hamerlingg. 1, 1150; 0650-3164547;

Biodanza - Tanz der Lebensfreude & Lebenslust mit D. Rosenfeld u. W. Kellner; ; Zeit: 19h30-21h30, Beitrag: € 17,-; 0699-19450570;

Singen am Flotten Donnerstag - Lieder und Kanons. Stimmexperimente und Impros. Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Zollerg. 9, 1070; 01-9242258;

Voll sein - Meditation und Gespräch; Zeit: 18h-19h30, Eintritt gegen Spende; Praxis im Palais - Josefsgasse 9, 1080; 0676-9061302;

Ruhe und Gelassenheit - Meditationsabend mit Lektüre und Gespräch!; Zeit: 18h-19h30, Beitrag: € 7,-; Josefsgasse 9, 1080; 0676-9061302;

- **Meditationskurs** - Humorvoller und tief sinniger Meditationskurs des Buchautors Dr. G. Fülöp; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Moritzg. 9, 1060;

Kinesiologie Aktiv - Energieaufbau und -ausgleich, Stressabbau mit Übungen aus der Edu-Kinestetik;

Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Kratochwjlestraße 4, 1030; 0676-507 37 70;

- **Kraft der Seele - Sant Rajinder Singh** - Einführung in die spirituelle Lehre mit Meditation und Video-DVDs.; Zeit: 19h30-20h30, Eintritt frei; Praterstraße 40, 1020; 0664-225 49 60;

Tanz als Rhythmus, Basiskurs - Bewegung aus dem Rhythmus erleben zu lateinam. u. afrikan. Musik. Schnuppern. Zeit: 18h30-20h, Beitrag: € 11,-; Hahng. 35, 1090; 01-4791655;

Mittagsmeditation - Genießen Sie in ihrer Mittagspause eine entspannende Meditation. Zeit: 13h-13h30, Beitrag: € 5,-; Nußdorfer Straße 4/3, 1090; 01-9111841;

Der Seelenstern - Die Matrix der Seele; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Zanaschkag 12/20/26, 1120; 0699-19670767;

- **Kinesiologie Schnuppereinheit** - Nutzen Sie Ihre innere Weisheit und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte; Zeit: 9h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Hainburgerstr. 29, 1030; 0699-81346411;

- **Yoga-Probestunde** - Alle sind Willkommen. Sie lernen einfache Yogastellungen; Zeit: 20h-21h30, Eintritt frei; Prinz Eugen-Straße 18, 1040; 01-5863453;

Biodanza - mit Bewegung-Begegnung-Tiefenentspannung, SchnupperInnen zahlen die Hälfte; Zeit: 20h-22h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; Aichholzg. 4, 1120; 0699-17196576;

- **Omeum Infoabend** - Bewusstseins- und Meditationstraining. Liebe und Glück in dir finden; Zeit: 18h-19h, Eintritt frei; Neubaugasse 12-14/2/Mez/, 1070;

Freitags

Biodanza - Tanz der Lebensfreude; Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; 0699-19450570;

Lichtkreis + Channeling - mit Brigitta, Energie- u. Lichtarbeit, Bewusstseinstaining; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Atelier Fally, Zollerg. 9, 1070; 0699-12668739;

Entspannt in Wochenende - Meditation mit der buddhistischen Nonne Kelsang Minche; Zeit: 19h-20h, Beitrag: € 5,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Nußdorfer Str. 4/3, 1090;

- **Entspannung - Blockaden lösen** - Klangschalenmassage kostenlose Schnupperstunde 30 Minuten. Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Otto-Bauer-Gasse 24/5, 1060; 0681-81 40 54 25;

Samstags

Hormon-Yoga für Frauen - mit Vorkenntnissen (Asanas, Atem- Energielenkung, Tönen, Tiefenentspannung.); Zeit: 9h30-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Thaliast. 14, 1160; 0699-17779993;

Von alten Kulturen lernen - Das Geheimnis der Palmblattbibliothek/Schicksal u. freier Wille; Zeit: 17h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Blindeng. 43/3, 1080; 0676-9213179;

- **Shiatsu Tag der offenen Tür** - Schnuppershiatsu, Vorträge und Infos zur Naikido-Shiatsu-

PETER HIRNSCHALL

SPIRITUELLER LEHRER

1190 Wien, Krottenbachstraße 110/5/2

Mobil: 0676/32 99 413

www.selbstfindung.at



CHANNELING – EINZELSITZUNG

Termin nach Vereinbarung

Diese Sitzung gibt dir Auskunft über: dein persönliches Entwicklungspotential, dein privates und berufliches Umfeld, über deine Gesundheit, die Partnerschaft und über dein Lebenskonzept.

JEDEN MITTWOCH OFFENE MEDITATIONSGRUPPE

Die gemeinsame Meditation ist intensiver und fokussierter.
Jeden Mittwoch-Abend für Anfänger und Fortgeschrittene von
19.30 – 21.30 Uhr.

Ort: 1190 Wien, Krottenbachstraße 110/5/2, Voranmeldung erbeten

Energietausch: € 15,--



[Startseite](#) [Termine](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Personen](#) [Dienstleistungen](#) [Software](#) [Links](#) [Bibliothek](#) [Impressum](#)

Jahresausbildung Klassische und Spirituelle Astrologie

12 eintägige Lehr- und Coachingmodule

Die Ausbildung richtet sich an jene Menschen, die sich intensiv mit der Astrologie und Selbsterkenntnis auseinander setzen möchten und sich neben den Ausbildungswochenenden eigenverantwortlich darin weiter vertiefen wollen.

samstags 10:00 - 18:00

Einstieg noch möglich !

Monatlicher Astrologischer Sonntagsbrunch

Herzlich eingeladen sind Astrologinnen und Astrologen - sowohl Anfänger als auch Profis zu Erfahrungsaustausch, Diskussion und ...

sonntags 10:00 ...

Ort: Götzens nahe Innsbruck

Info: 0664 2206244

www.astrologieforum.at

Ausbildung. Beginn: 13h; Eintritt frei; Neulerchenfelderstr. 65, 1160;

Atlantische Karten - Karten legen; Beginn: 16h; Beitrag: € 15,-; Goberg. 68/4/5, 1130; 0699-88 781 945;

Aufstellungsseminar - Je ein Sa/Monat Selbsterfahrung durch Mitwirkung als Stellvertreter/in. Beginn: 10h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,- (Preis für Stellvertreter); Siebenbrunneng. 3/3/10, 1050; 0699-19477332;

- **Sufi-Meditation** - Wöchentliches Treffen im "Rabani Derwisch Cafe", offen für alle; Zeit: 17h-20h30, Eintritt frei; Achamergasse 3/1-3, 1090;

Sonntags

Ashtanga Vinyasa Yoga - mit Natasa; kostenfreie Schnupperstunde bei Anmeldung möglich; Beginn: 19h30; Beitrag: € 13,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Sigmundsg. 10/12, 1070; 0664-9391689;

Das Phänomen Bruno Gröning - Dokumentarfilm jeden 1. So/Monat (2 Pausen), 9h30 - 15h45, Bellaria Kino, 1070 Museumstr. 3; 0664/5702912, Spende erbeten.

- **Offene Gruppenmeditation** - mit 30 Min. stiller Meditation, 30 Min. Mantrasingen, Erläuterung von Yogatexten. Zeit: 18h-19h30, Eintritt frei; Prinz Eugen-Str. 18, 1040; 01-5863453;

Chor Akunstarena - durch gemeinsames Singen zum inneren Glück (für Erstbesucher gratis). Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Hadikg. 140; 0650-2702330;

Gruppen/Einzel Rückführungsabend - Workshop für Anf. und Fortgeschrittene. Beginn: 16h; Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Anastasius Grün-Gasse 28, 1180; 0680-4445784;

Sweat your Prayers - 5 Rhythmen. Bewegte Achtsamkeitspraxis!; Zeit: 11h-13h, Beitrag: € 18,-; loft25, Theresiengasse 47, 1180; 0676-5515233;

- **Das Phänomen der Heilung** - Dokumentarfilm jeden 2. So/Monat (inkl. 2 Pausen); Zeit: 9h30-15h45, Eintritt frei; Museumstr. 3, 1070; 0650-7553432;

Ein Licht - viele Wege. Spiritueller Lebensweg mit Abbé Othmar. Eintritt gegen Spende; Ohmg. 4/16/4, 1210; 0664-3418851;

- Sa.3.9. ● **Amma Bhajan Singen** - Spirituelle Lieder; Mantrerezitation; Lesung; Lichtzeremonie; Meditation; Zeit: 17h-20h, Eintritt frei; Maurer Lange G. 98, 1230; 0676-3829209;

Di 6.9.  **Shiatsu-Schnupperkurs** - 18.00

- - 21.00h Eine praktische Einführung in die Kunst des Shiatsu - kostenlos! (Bitte anmelden: 01-9291329) www.shiatsu-schule.at

- Mi.7.9. **"Gespräche mit Gott" N.D.Walsch, Lesung** - Die Inhalte erleichtern das Verständnis für unsere Jetzt-Zeit. Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 8,-

Billrothstrasse 75/1, 1190; 0676-4636678;

- So.11.9. ● **Info Abend** - Vortrag über Tantra im zeitraum, Institut Namaste; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Bandg. 34/29c, 1070; 01-419 76 88 0;

- Mi.14.9. **Aromaabend - ätherische Öle** - Vortrag Jenny Waitz: Nervenstärkung bei Schwäche, erhöhter Anforderung und Burn-out. Zeit: 19h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; Wolfgangg. 27, 1120; 01-8173533;

Räucherwerk: Kraft aus der Natur - Einführungsvertrag mit RM Regina Wimmer. Beginn: 19h; Beitrag: € 15,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

- Fr.16.9. ● **Vollmond-TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 18h30), Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Alseile 57-63/6/3, 1090; 0699-19990888;

- Mo.19.9. **Maya-Kalender Praxisabend** - Mayajahr „Blauer Sturm 11“, Zyklusübersicht, persönl. Fragen, ohne Vorkenntn!; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 22,-; Jedlersdorferstr. 99/33/3/13, 1210; 0699-12620196;

- Mi.21.9. **Tarot (Praxis)abend** - Offen für alle, auch ohne Vorkenntnisse. Jeder bekommt eine Legung!; Zeit: 19h-21h, Beitrag: € 20,-; Linzer Strasse 342/4, 1140; 01-52 64 333;

- Do.22.9. ● **Tachyonen-Kammer** - Vortrag über Anwendung und Wirkung. Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Pelzg. 1, 1150; 0676-7383550;

Mo 26.9. **Tag der offenen Tür:** Infos zur Ausbildung

- zum ärztl. gepr. Aromaberater. + Kreativecke: Raumspray, Parfum und Deo mit äth. Ölen selber machen. **An diesem Tag geben wir -10% Einkaufsrabatt auf äth. Öle, div. Bücher u. Duftlampen!** 15 – 19 h. Institut Cara Mia: 12., Wolfgangg. 27, Tel: 8173533 Eintritt Frei!

- Mo.26.9. **Schnupper-Bauchtanz f. Fortgeschrittene** - Tanz ohne Choreo, einfache Technik, genussv. Beweg., Lebensfreude, weibl. Kraft; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Steinheilgasse 4, 1210; 0699-12620196;

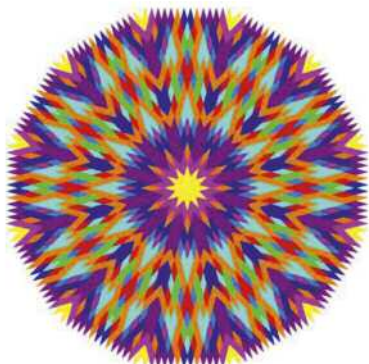
- Di.27.9. ● **Die neue Zivilisation entsteht** - Benjamin Creme spricht über den neuen Weltlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 - Hof 2., 1070; 0699-19990888 ; **Maya-Kalender Vortrag** - Mayajahr 2016/17 „Blauer Sturm 11“, prakt. Tipps f. Chancen & Krisenvorsorge!; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 8,-; Hofburg, Michaelerplatz 1/Batthyany, 1010; 0664-3557243;

Mi 28.9.  **Shiatsu-Schnupperkurs** - 18.00

- - 21.00h Eine praktische Einführung in die Kunst des Shiatsu - kostenlos! (Bitte anmelden: 01-9291329) www.shiatsu-schule.at

Silvia Altendorfer Sozialcoach

16.9.2016 14-19 h Pendelkurs in
Paracelsusschule Freilassing
Durch Wohnraumharmonisierungen
kehrt wieder Friede und Ruhe in
unseren Alltag ein und wir sind
wieder gesund und voller
Lebensenergie. Die Basis ist die
richtige Schwingung des Lebens in
uns und unseren Zellen. Durch
göttliche Geometrie ist es möglich
jede noch so negative Energie aus-
zugleichen. Neugierig geworden?
Rufen Sie mich an 0676/ 513 96 72
www.Kristallsonne.at
kristallsonne@gmx.at



Josef Fattinger

Heiltherapeut & Trainer
Körperkerzen, Matrixwelle, Breuß,
Wirbelsäule Korrektur,...
Matrix 1 3.9. Bad Schallerbach
Matrix 1 4.9. Großgmain, Sbg.
Matrix 2 10.9. Bad Schallerbach
Breuß-Massage 11.9. Großgmain

Dazu super Videos und Termine auf
www.heilende-haende.at

Alle Seminare sind ab 4 Personen
auch bei Ihnen Zuhause möglich.

Tel. 0043 - 664 92 37 390

Behandlungen in Gmunden und am
Montag in Salzburg hinter Europark!



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

KAMIRA Eveline Berger
Lebensgenusstrainerin, Autorin, Künstlerin
0699 / 126 20 196

STURM 11-TRAINING

„ALLES ALTE MUSS RAUS!“
17.+18.September, je 10-17h

Wir nutzen die Qualität des Maya-Jahres „BLAUER STURM 11“ um uns bereits in der Anfangsphase mit den Auswirkungen dieser turbulenten Zeitschwingung vertraut zu machen. Das Maya-Spezialseminar mit klaren Lösungen & praktikablen Alltags-Rezepten, spez. für die schwierigen Zeitabschnitte: Zentrierungs- & Flexibilitäts-Übungen, Mut zum Umbruch, uvm. Motivierendes Training und beste Vorarbeit für das aktuelle Maya-Jahr!

FACE.FITNESS

STRAHLEND SCHÖN & ANZIEHEND!
21. September 2016, 19-21h

Gesichtsmuskeltraining ist nichts Neues, doch einfach genial um das Blickfeld zu vergrößern, geistige Konzentration und natürlich charismatisches Strahlen zu steigern. Es ist die logische Ergänzung zu körperl. Fitness mit minimalem Aufwand. Sie werden staunen, wie stark Sie bereits nach ein paar Übungen selbst den Unterschied sehen können! Info-Abend, Gruppen-Übungseinheiten, Einzeltraining od. Intensiv-Workshop möglich.

ICH-MARKE

WERDE ZU DEM GENIE, DAS DU BIST!
15. Oktober, 10-17h

Das Geniale aus sich hervorholen und die eigene Marke daraus kreieren. Ein produktives Freudenfest für eine neue Authentizität in Ihrem Leben! Maya-Business-Analyse für jeden TeilnehmerIn, Geschäftsideen entwickeln, intensive Neuorientierung für beruflichen Erfolg, individuelle Strategien, Geldmagie, effektive Techniken und Rezepte, uvm. ... der Erfolgskick für alle Wild-Entschlossenen!

GELDMAGIE

MAL EHRlich, LIEBEN SIE GELD?
26.+27. November, je 10-17h / Wien

Effektives Training, um Reichtum gezielt selbst zu verursachen! Versteckte Selbstverhinderungs-Mechanismen werden aufgespürt und umprogrammiert. Stellen Sie sich auf außer-gewöhnliche Erfahrungen & messbare Erfolge ein! Individuelle Strategien, viele erprobte Geld-Rezepte,... Ein absolut lustvolles und motivierendes Training für Eigenermächtigung, Erfolg & Tatkraft, das auch der stärksten Wirtschaftskrise trotzt!

MAYA-PRAXISABEND f. Neulinge & Fortgeschr. 19.9., 19:30

Lichtkraft.com 0699/1262 01 96

- Mi.28.9. Den Selbstwert neu entdecken** - Opferrollen und Opferbereitschaft heilen. Räucherabend mit RM Egon Pobuda. Beginn: 19h; Beitrag: € 20,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;
- Sa.8.10. Sind Sie hochsensibel?** - Info zur Hochsensibilität; Zeit: 15h-16h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Gilmgasse 12, 1170; 0699-12190719;
- Fr.14.10. Vollmond-TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 18h30), Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Alsezeile 57-63/6/3, 1170; 0699-19990888;

Bundesländer

- ☺ = für Eltern / Kinder / Jugendliche)
● = Eintritt frei

Niederösterreich

(& WIEN-UMGEBUNG)

täglich

Authentisches Kriya Yoga - Meditationen jew. 6h, 11h30 und 19h, Einweihung vorausgesetzt. Beginn: 6h; Beitrag: € 5,-; *Tattendorf*, 02253-81491;
Yoga-Kurse - M018.30h Loosdorf; DI 8hSt.Pöitlen; MI 18hSt.Pöitlen; FR17h; f Einst+m.Fortg. Zeit: 0h-2h, Beitrag: € 10,-; Mühlweg 16, 3100, *St.Pöitlen*; 0676-4406522;

Montags

Meditation - in der stillen Präsenz des Augenblicks eröffnet sich der Frieden des SEINs; Zeit: 19h-20h30, Eintritt gegen Spende; Kapellenweg 11, 3493, *Kammern*;
Meditation für Frieden und Erleuchtung - Gemeinsame Meditation zur spirituellen Entwicklung; Zeit: 19h30-20h30, Eintritt gegen Spende; Bahnstr. 48, 2230, *Gänserndorf*; 0650-7058587;
Channelabend - Jeden 3. Montag im Monat; Zeit: 19h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Merkingerg Weg 20, 3121, *Karlstetten*; 0676-7641740;
Frauen-Kraft-Kreis - Monatlich: Meditationen, Körperwahrn., Rituale, Tanz, Spiritualität; Zeit: 18h15-20h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; Brodtischg. 13/2, 2700, *Wr. Neustadt*; 0699-12367590;
Qigong - Sanfte Bewegung+Meditation, Entspannung +Stärkung der Lebensenergie. Zeit: 18h45-19h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Domplatz 1, 2700, *Wr. Neustadt*; 02622-29131;

Dienstags

Yoga für Alle - Fortgeschrittene; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Holzgasse 6, 3424, *Tulln-Zeiselmauer*; 0699-10054203;

- ☺ **Trommelworkshop für Kinder** - mit Badara Gueye aus Senegal Trommelspaß afrikanische Trommelrhythmen; Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Garteng. 22, 2500, *Baden*; 0681-10641612;
Im Fluss der Energien - Energien und Botschaften aus der Geistigen Welt fließen zu dir. Zeit: 17h-17h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Marchetstr. 50/2/2/13, 2500, *Baden*; 0699-81910254;
Kundalini Meditation - Spannungen loslassen, Energie in Bewegung bringen, Raum für Neues schaffen!; Zeit: 19h-20h35, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 11,-; Helene Traxler Platz 1, 2753, *Markt Piesting*; 0650-88 460 30;
Yoga für Anfänger u. Fortschrittene - HathaYoga mit Sikhar Swami aus Indien, 17.30 Anfänger, 18.30 Fortgeschrittene; Zeit: 18h30-20h, Beitrag: € 15,-; Biondekgasse 20, 2500, *Baden*; 0699-19187443;
Aktive Meditation mit Gong-Bad - in der Kleingruppe mit Anleitung; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Mühlhofgasse 8A, 3001, *Mauerbach*; 0699-19239916;

Mittwochs

- **Quantum Touch Erlebnisabend** - Kurze Sessions Quantum Touch am eigenen Leib erleben; Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Hauptstr. 22, 2392, *Sulz im Wienerwald*; 0676-9169641;
Biodanza - offene Wochengruppe im Vitalraum ; Zeit: 20h-22h, Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Hauptplatz 7, 2103, *Langenzersdorf*; 0664-8567467;

Donnerstags

Beyond Pilates - Pilates Matte 1. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Weidlingerstr. 31, 3400, *Klosterneuburg*; 0699-19255708;
Gemeinsam trommeln - danach Klangmeditation. Infos im Lichtkörperprozess und zum Maya Kalender. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Heideweg 16, 3860, *Heidenreichsteir*; 0699-81981165;
Lebenstanz - Tanz dein Leben, erlebe Lebensfreude und Lebenslust, entfalte deine Potentiale; Zeit: 19h30-21h30, Beitrag: € 13,-; Wiener Str. 12, 3100, *St. Pöitlen*; 0676-5621572;
Lichtarbeit und schaman. Arbeit - im Freien oder im Atelier ; Zeit: 17h-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Pottendorfer Str. 115, 2700, *Wiener Neustadt*; 0680-3002726;
Heile Deine Chakren - Chakraworkshopreihe - mache mit mir eine Reise in deine 7 Energiezentren. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Skall. 22/1, 3400, *Klosterneuburg*; 0676-6383120;
Biodanza - Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren! Jeden 2. Do. Zeit: 18h30-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Domplatz 1, 2700, *Wr. Neustadt*; 0699-12367590;

Samstags

- ☺ ● **Kunst, Genuss & Wohlfühltag** - Vorträge, Kartenlegen, Pralinenzauber, Modeschmuck und Shihatsu.

Tageskurs „Einstieg in die mediale Welt“

Medialer Vortrag DAS TOR INS JENSEITS

Alle vergangenen menschlichen Hochkulturen unserer Erde kannten die Medialität, die Ägypter und Römer, aber auch schon die Inkas und die alten asiatischen Kulturen. Mit ihrem Tagesseminar gibt Astrid Wipfli-Rieder, hellsichtiges Jenseitskontaktmedium und Seelentherapeutin, einen Einstieg in die heutige mediale Welt unseres Kulturkreises. Nach diesem Seminar wissen Sie, was die Begriffe Medialität und Spiritualismus bedeuten und welche Wesenheiten es im geistig spirituellen Bereich überhaupt gibt – angefangen bei unseren lieben Verstorbenen, unserer Seelenfamilie bis hin zu Geistführern und spirituelle Wegbegleiter, Feen und Elfen, um nur einige zu nennen und wie man sich mit ihnen verbindet.

Dieses Seminar vermittelt aber nicht nur theoretisches Wissen, sondern gibt Ihnen auch mittels einfacher Übungen die Möglichkeit, selbst in Ihre eigene Medialität einzusteigen und Ihren individuellen Zugang dazu zu finden. Das Seminar ist sowohl für Einsteiger, wie auch für die etwas Fortgeschrittenen geeignet, die einen anderen Zugang zur Medialität erleben möchten. Es beinhaltet auch einige eindruckliche Demonstrationen von Frau Astrid Wipfli-Rieder.

Eine verbindliche Anmeldung ist unter harald.novak@chello.at oder 069913579426 bzw. seelen-reise@gmx.at unbedingt notwendig, da es nur eine begrenzte Teilnehmerzahl geben wird.

Termin: Freitag, 16. September 2016
Zeit: 9:30–16:30; Einlass 9:00
Kosten € 95,00

Ort: Kolpinghaus Wien Währing, 1180 Wien, Gentzgasse 27
Erreichbar mit U6, Station Währinger Straße/Volksoper oder mit der Straßenbahn

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ihr Interesse!
Astrid Wipfli Rieder mit ihrem Team Seelenreise

www.seelen-reise.info

Mit dem Tod eines Menschen, wenn die irdische Zeit abgelaufen ist, verlässt der feinstoffliche Körper, die Seele, den grobstofflichen Leib. Dies ist unabhängig davon ob dieser Mensch an etwas Höheres glaubte oder nicht. Auf seinem Weg ins Jenseits wird die Seele von geistigen Wesenheiten, beispielsweise von Engeln begleitet. Auf diesem Weg, erlebt die Seele noch einmal alles, was sie auf Erden erlebt und getan hat – das Gute und auch das weniger Gute. Schließlich geht die Seele durch den sogenannten Lichtkanal, von dem Personen, die ein Nahtoderlebnis hatten, oft erzählen. Am Ende dieses Lichtkanals angekommen, trifft die Seele endlich



auf das «Tor ins Jenseits» und wird dort liebevoll in Empfang genommen. Astrid Wipfli-Rieder, Jenseitskontaktmedium und Seelentherapeutin schildert in ihrem Vortrag die Details, die eine Seele auf ihrem Weg ins Jenseits erlebt. Sie untermalt den Vortrag mit Begebenheiten, die sie anlässlich von unzähligen Jenseitskontakten erfahren konnte. Damit will sie einen Einblick in das Geschehen nach dem irdischen Tod geben und unter anderem, verbreiteten Irrtümern und Unwissen entgegenreten. Es geht ihr auch darum, den Menschen die Angst vor dem irdischen Tod zu nehmen.

Nach dem Vortrag wird Frau Wipfli Rieder wieder Botschaften von den Angehörigen in der geistigen Welt an die Zuhörer weiterleiten.

Anmeldungen unbedingt erforderlich!

Da es eine beschränkte Teilnehmerzahl gibt, bitten wir Sie um rasche Voranmeldung bei Harald Novak unter 069913579426 oder per E-Mail: harald.novak@chello.at.

Termin: Samstag, 17. September 2016
Zeit: 14.00–18.00 Uhr; Einlass: 13.30 Uhr
Kosten: € 35,00

20,-; Tourismusbüro BG, 8344, *Bad Gleichenberg*; 0680 -403 4306;

Hawaiianisches Flying - Bewegungsmeditation des alten Hawaii: sei du selbst der Navigator deines Lebens!; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Petersg. 87, 8010, *Graz*; 0681-20923364;

- **Krebs als Weg und Chance** - Information, Beratung, Stärkung, Trost und Zuversicht finden. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; St. Peter Hauptstrasse 27/2, 8042, *Graz*; 0664-4699413;

Systemische Astrologie - Workshop mit Dr. K. H. Lang; Beginn: 17h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Seidenhofstr. 43, 8020, *Graz*; 0664-4419628;

Freitags

Pranic Healing - anschaulicher Vortrag erklärt und anschließend demonstriert (auch 19h). Zeit: 13h-14h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 5,-; Bahnhofstraße 2, 8101, *Gratkorn*; 0664-8221876;

Sonntags

- **Das Phänomen Bruno Gröning** - Dokumentarfilm jeden 3. So/Monat; Zeit: 10h-16h, Eintritt frei; Rechbauerstr. 6, 8010, *Graz*; 0316-830508;

EMF Balancing Technique - Vortrag; Beginn: 19h30; Beitrag: € 9,-; Judenburgstr. 13, 8753, *Judenburg*; 0664-3867679;

- **Vortrag KinderenergetikerIn** - Kinderenergetik und Kindermaterialtraining Schlüssel zum Selbstbewusstsein ; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Bergmann. 46/1/2, 8010, *Graz*;

Fr.2.9. ● **Hermetik Meet & Greet Leoben** - Informationsveranstaltung zur Hermetik Akademie und westl. Mysterientradition; Zeit: 18h-20h, Eintritt frei; Leobner Straße 90, 8712, *Niklasdorf*;

Fr 16.9. **Hermetik Tour 2016 Graz** - „Westliche Mysterien- Tradition: Symbol, Ritual, Einweihung“. Vortrag v. Dr. hc. Elias Rubenstein; 16.09.16 18h, Eintritt €25,-, Info & Anmeldung: www.hermetik-akademie.org

Sa.15.10. ● **Info Abend** - Vortrag über Tantra des Institut Namaste im iks. Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; IKS, Petersg. 87, 8010, *Graz*; 01-419 76 88 0;

Oberösterreich

täglich

Yoga im täglichen Leben - Schnupperstunde (Beginnzeiten verschieden), Beitrag: € 9,-; Waltherstr. 26, 4020, *Linz*; 0664-3912016;

Montags

- **Eckankar** - Buchbesprechungen; Beginn: 19h; Eintritt frei; Landstr. 99, 4020, *Linz*; 0732-656201;
- **Mit Meditation zu neuen Dimensionen** - Meditation; ganzheitliche Heilung aus der Kraft der Seele;

Sant Rajinder Singh; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Gärtnerstr 19, 4020, *Linz*; 0664/-2803143;

Dienstags

Hula Hoop Schnupperstunde - Sei Du die Mitte. Reifentanz mit Massage und zum Wohlfühlen; Zeit: 15h-15h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Im Nösnerland 25, 4050, *Traun*; 0680-2120368;

Shaolin Qi Gong - Asiatische Heilkunst. Für körperliche Stärke und innere Harmonie. Zeit: 10h-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Dauphinestraße 46, 4030, *Linz*; 0699-10768704;

Donnerstags

The Work - Übungsabend: Selbstbefragung, die uns zur inneren Wahrheit führt. Zeit: 18h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Boschweg 1b, 4020, *Linz*; 0699-81669651;

Sonntags

Mystic-Diskurs und Darshan - Im Franziskaner Seminarhaus in der "Kapelle" Thema "Leid und Freiheit". Zeit: 15h30-17h, Eintritt gegen Spende; Salzburgerstrasse 20, 4840, *Vöcklabruck*;

Mi.14.9. **Wie man es schafft, geliebt zu werden** - Ein interessanter und lehrreicher Vortrag mit Yod Udo Kolitscher. Zeit: 19h30-21h, Beitrag: € 12,-; Hotel am Domplatz, Stifterstr 4, 4020, *Linz*; 02849-5000;

Sa.17.9. ● **Info Abend** - Vortrag über Tantra. Zeit: 19h-21h, Eintritt frei; Freistädterstraße 16, 4040, *Linz*; 00431-419 76 88 0;

Salzburg

Dienstags

- **Eckankar** - Gesprächsrunde jeden 3. Dienstag/Monat im Gasthof Landwirt; Beginn: 19h; Eintritt frei; Lofenstr. 3, 5760, *Saalfelden*; 06232-5130;

Heilen im Großen & Ganzen - energetische Übungen, Heilströmen, Kinesiologie, TCM. Zeit: 19h-21h, Beitrag: € 12,-; Schumacherstr. 6, 5020, *Salzburg*;

Yoga - mit Andrea Rainer; für Anfänger u. Erfahrene; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Dreifaltigkeitsg. 9, 5020, *Salzburg*; 0664-3808073;

Yoga & Meditation - mit Florian Palzinsky; für Anfänger u. Erfahrene; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Dreifaltigkeitsg. 9, 5020, *Salzburg*; 0664-3808073;

Ärger und Sorgen-Lebensvergifter Nr 1 - Vortrag; Zeit: 19h-21h30, Beitrag: € 15,-; Glockengasse 4c, 5020, *Salzburg*; 02773-46790;

Energiefluss im Klangraum - Gemeinsames Tönen, Meditation u. Klangschalen aktivieren Zellgedächtnis Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Viktor-Keldorferstr. 3, 5020, *Salzburg-Nonntal*; +43676-4313442;

Donnerstags

Gesundheits-Stammtisch - jeden 1. Do./Monat im

Zeit: 10h-0h20, Eintritt frei; Schlossallee 5, 2514, *Tribuswinkel*; 0676-5402378;

Sonntags

Folkloretanz - aus aller Welt, 1x im Monat mit Ute Köck im Wasserschloss Pottenbrunn; Zeit: 17h-20h, Beitrag: € 18,-; Josef-Trauttmansdorff-Str. 10, 3140, *Pottenbrunn*;

Sa.3.9. ● **Info-Abend St. Pölten** - Gelegenheit, sich über Tantra und das Institutés Namasté zu informieren; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Mühlweg 16, 3100, *St. Pölten*; 01-419 76 88 0;

Mo.5.9. **Schamanischer Trommelabend** - Kennenlernen, vertiefen der schamanischen Techniken, Heilungsunterstützung. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Ebenwald 5, 3171, *Kleinzell*; 0680-1240179;

Do.8.9. **Vortrag: Wie man es schafft ... - ... geliebt zu werden** Ein Vortrag mit Yod Udo Kolitscher; Zeit: 19h30-21h, Beitrag: € 12,-; Gesundheitszentrum Goldenes Kr 4, 3500, *Krems*; 02849-5000;

Sa.24.9. ☺ **Kräuterwanderung "Zuagraste"** - Wissenswertes über Pflanzen die bei uns eine neue Heimat gefunden haben. Zeit: 14h-16h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Grimsinger Au, Bushaltestelle B3, 3644, *Grimsing*; 0699-10066040;

Fr.7.10. **Soul Motion** - Tanz- & Bewegungsmeditation mit Martin Steixner. Zeit: 19h-21h30, Beitrag: € 20,-; Zentrum Agartha, Mühlweg 16, 3100, *St. Pölten*; 0676-5515233;

Burgenland

Mittwochs

- **Qigong** - freies Üben; Zeit: 19h-21h, Eintritt frei; Rosenhof 1, 7540, *Neusiedl bei Güssing*; 03328-32695;
- Feng Shui Stammtisch** - Feng Shui und Geomantie mit Erich Gromek; Zeit: 18h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Parkhotel Neubauer, Postgasse 2, 7202, *Bad Sauerbrunn*; 02625-32178;

Samstags

- ☺ ● **Getreide-Essenzen & Biofeedback** - unbewusste Verhaltensmuster sichtbar machen; jeden 1. Sa/Monat Vortrag mit Testmöglichkeit; ; Zeit: 16h-18h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Bundesstraße 1, 7442, *Hochstraß*; 02616-3132;

Steiermark

täglich

- **Meditation - Japa** - Ein Weg an Gott zu denken; täglich von Freitag bis Montag; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Prof. Franz Spath-Ring 14/30, 8042, *Graz*; 0664-3612685;

- **Tempel der Weisheit** - Evolutions- und Friedensprojekt Ausbildung zum Friedenstherapeuten; Beginn: 15h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Steinbergen 21, 8362, *Söchau*; 03387-2821;

Montags

Mantrasingen / geführte Heil-Meditation - abwechselnd; Leitung: Klaus J. Baier. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 7,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Pestalozzistr. 26/2/9, 8010, *Graz*; 0316-670678;

Meditation am Montag - Lerne verschiedene Meditationstechniken kennen!; Zeit: 18h-19h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Petersgasse 87, 8010, *Graz*; 0680-2027371;

Taiji Pekingform - Bewegungs- und Kampfkunst aus dem Reich der Mitte; Zeit: 18h30-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 11,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Hauptplatz 17, 8010, *Graz*; 0650-300 77 50;

Biodanza - im Studio Langbauer. Beginn: 19h15; Beitrag: € 14,-; David Herzog Platz 1, 1. Stock, 8020, *Graz*; 0664-3832897;

Atmen-Atemschulung - verhilft zur körperlichen und seelischen Harmonisierung. Zeit: 17h30-18h30, Beitrag: € 10,-; Kindergarten 1, 8692, *Neuberg/Mürz*; 0664-4228131;

Dienstags

Yoga Zeit - mit Tini Veranstaltungsort: Fritz Naturprodukte. ; Zeit: 20h-20h50, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Hart-Puch 103, 8184, *Anger*; 03175-2676-0;

Lachclub Bad Gleichenberg - Lachyoga baut Stress schnell ab, stärkt das Immunsystem und macht glücklich!; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Steinbach 45, 8344, *Bad Gleichenberg*; 0680-403 4306;

Mittwochs

Die Spuren deiner Seele - schamanische Aufstellung mit Angela Maria Kunerth; Beginn: 19h; Beitrag: € 13,-; Annenstr. 7, 8010, *Graz*; 0664-3505083;

- ☺ ● **Heilender Abend mit Symbolen** - Loslassen, Mut und Kraft für Neues, mit "Die 12 Siegel aus Atlantis". Zeit: 19h30-20h20, Beitrag: € 12,-; Zöbinger 27, 8321, *St. Margarethen an der Raab*; 0650-7150777;

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung; mit Reinhard Weinthaler. (8.30-9.30 und 18-19Uhr); Zeit: 8h30-9h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Radmannsdorf. 6, 8160, *Weiz*; 0660-3183281;

Donnerstags

Vorträge zur Bewusstseinsbildung - mit unterschiedlichen Referenten; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Grazerstraße 19, 8101, *Gratkorn*;

Yoga für Mama&Baby - im Sanatorium St. Leonhard; Zeit: 10h30-11h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Schanzlgasse 42, 8010, *Graz*; 0664-149 35 33;

Meditatives Radfahren - Körperübungen gefolgt von einer meditativen Radtour im schönen Vulkanland. Zeit: 14h-16h, Anmeldung erbeten; Beitrag: €

Gasthof Schörhof; Beginn: 19h; Eintritt gegen Spende; Marzon 10, 5760, *Saalfelden*; 0676-7269344;

Yoga zum Wohlfühlen - Körper-, Entspannungs-, Atemübungen für Gesundheit; Zeit: 19h-20h30, Anm. erbeten; Beitrag: € 17,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Insel, Franz-Hinterholzerkai 8, 5020, *Salzburg*; 0680-2199955;

Freitags

Afrikanische Rhythmen - Vom Trommeln bis zum Bauchtanz - Afrika pur. Zeit: 18h30-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 7,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Innsbrucker Bundesstr. 41, 5020, *Salzburg*; 0664-5230868;

☺ **Energie-Darshan & Satsang** - Heilung & Entspannung in Dein Sein!; Beginn: 19h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Guttenbrunnstr. 7, 5020, *Salzburg*; 0699-10823634;

Hui Chun Gong - Übungen für ein langes Leben in einem gesunden, geschmeidigen Körper. ; Zeit: 16h30-18h, Beitrag: € 11,-; Ischlerbahnstr. 23, 5301, *Eugendorf*; 0699-12232487;

Do.15.9. **Wie man es schafft, geliebt zu werden** - Ein interessanter und lehrreicher Vortrag mit Yod Udo Kolitscher. Zeit: 19h30-21h, Beitrag: € 12,-; Mesnerhaus Lieferung, Lieferln 106, 5020, *Salzburg*; 02849-5000;

Kärnten

Montags

Energie Yoga - Stressabbau, Energieübungen für bewussten Umgang mit Selbstheilungskräften. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 16,-; Karfreitstr. 17/Hof, 9020, *Klagenfurt*; 0664-1380628;

● **Über Gott und die Welt** - Im Gespräch mit den Rosenkreuzern. Jeden 3. Mo/Monat. Beginn: 19h; Eintritt frei; Willroiderstr. 5, 9500, *Villach*;

Dienstags

Qigong - Die 18 Hände der Buddha Schül - Ist unsere Energie im Fluss, dann ist unser Leben im Fluss ... Mach mit!; Beginn: 18h15; Beitrag: € 15,-; Tri- stangasse 28, 9020, *Klagenfurt*; 0664-8285153;

Mittwochs

Geistheilung und Meditation - im Verein Caminame; Zeit: 19h-21h, Anm. erbeten; Beitrag: € 10,-; Peter-Mitterhoferg. 1, 9020, *Klagenfurt*; 0664-1255730;

● **Intuitive Energiearbeit** - Reiki, Kartenlegen etc. Austauschabend; , Anmeldung erbeten. ; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Annenheim 1, 9523, *Villach*; 0699-12630207;

Quanten-Therapie - Quanten Bewusstseinsdialog m. Sabine Thurner Univ. Komplementärmedizinerin; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Seidendorferstr. 17, 9122, *St. Kanzian*; 0-6889033727;

Freitags

Meditation - jeden 2. Fr/Monat zu verschiedenen Themen für Selbsterfahrung & -heilung; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Ginzkeyg.

2, 9020, *Klagenfurt*; 0664-73884100;

Reiki / Energetiker Treff - jeden 3. Fr/Monat, offener Austausch-&Übungsabend; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Ginzkeyg. 2, 9020, *Klagenfurt*; 0664-73884100;

Sonntags

Yoga Loves Music - Yoga mit Musik; Zeit: 10h30-12h, Beitrag: € 12,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Rosentaler Str 119, 9020, *Klagenfurt*;

So.9.10. ● **Platon und sein spirituelles Vermächtnis** - Vortrag mit anschließendem Gespräch. Amorc-Die Rosenkreuzer. Zeit: 17h-19h, Eintritt frei; 8.Mai-Straße 42/II.Stock, 9020, *Klagenfurt*;

Tirol

Mittwochs

LichtarbeiterInnen - Vortrag u. Diskussion für spirituell Interessierte Jeden 1. Mi im Monat. Beginn: 18h; Beitrag: € 5,-; Rennweg 12, 6020, *Innsbruck*;

Meditationsabend Innsbruck - jede(r) ist willkommen (keine Vorkenntnisse nötig), Ermäßigung möglich. Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Kirschentalg. 16, 6020, *Innsbruck*; 0676-6068584;

Sonntags

☺ ● **Meditationsabend** - Wir üben Achtsamkeit im Gehen, Sprechen und sich völlig Entspannen!; Zeit: 17h-20h, Eintritt frei; Fiecht 77, 6414, *Untermieming*; 0660-6949585;

Vorarlberg

Montags

Geführte Meditation - für Gestresste; Selbsterfahrung und -heilung; Beginn: 19h30; Beitrag: € 10,-; Elisabethstr. 7, 6890, *Lustenau*; 0664-2778581;

Donnerstags

Senioren-Nachmittag - offener Gedankenaustausch für alle; Beginn: 15h30; Eintritt gegen Spende; Elisabethstr. 7, 6890, *Lustenau*; 0664-2778581;

Freitags

Spirituelle Körperarbeit - für alle: Selbstfindung/Erfahrung zu seinem Körper - Geist - Seele. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Brandopferplatz 1, 6800, *Feldkirch-Altstadt*; 0681-81683685;

Bayern

Sa.1.10. ● **Info Abend** - Vortrag über Tantra. Zeit: 19h-21h, Eintritt frei; Amalienstraße 41, 80799, *München*; 00431-419 76 88 0;

Schützen Sie Ihren Hund vor einem Hitzschlag!

LASSEN SIE IHREN HUND NIEMALS IM HEISSEN AUTO!

Jedes Jahr sterben Hunde qualvoll, weil sie im Auto eingesperrt sind.



ASSISI-HÖFE



ÖSTERREICHISCHER
TIERSCHUTZVEREIN

Wir helfen wirklich!

www.tierschutzverein.at



Haut- und Haarpflege mit selbstgemachter Kaffee-Kosmetik

Der im Kaffee enthaltene Wirkstoff Koffein ist ein wahres Multitalent. So ist Kaffee vom Frühstückstisch kaum mehr wegzudenken, bringt er uns im neuen Tag doch richtig in Schwung. Doch Kaffee kann noch viel mehr und zeigt sein enormes Potential auch im kosmetischen Bereich, da Koffein anregend wirkt, die Durchblutung stärkt, den Stoffwechsel in Schwung bringt aber auch entwässernd und entzündungshemmend wirkt. Was liegt also nun näher, als den Kaffee nicht nur für "innere" Schönheit kulinarisch zu genießen, sondern auch den bei der Zubereitung entstehenden Kaffeesud (Kaffeesatz) für "äußere" Schönheit zu verwenden.



Peeling mit Kaffeesud

Mit ganz wenigen Zutaten, die in fast jedem Haushalt vorhanden sind, lässt sich ein äußerst effektives und erfrischendes Peeling herstellen, mit dem alte Hautpartikelchen sehr gut entfernt werden können. Durch den durchblutungsfördernden und entwässernden Effekt von Koffein wird nicht nur die Zellerneuerung angeregt, sondern durch Einmassieren des Peelings wird auch Cellulite entgegengewirkt.

Zutaten für eine Ganzkörperanwendung:

- ein Teelöffel Kaffeesud (aus Kaffeefilter; oder auch aus Kaffeekapseln)
- ein Teelöffel Naturjoghurt (sehr gut geeignet griechisches Joghurt mit 10% Fettanteil)
- ein Teelöffel Olivenöl
- optional etwas Honig

Die Zutaten miteinander gut vermischen, und schon kann das Peeling am Körper einmassiert werden - am besten mit kreisenden Bewegungen. Das Peeling ca. 15 Minuten einwirken lassen und anschließend abwaschen bzw. das Peeling in der Dusche abwaschen (optimale Wirkung mit kaltem Wasser). Um dauerhaft eine Hautverbesserung zu erzielen, sollte das Kaffee-Peeling mindestens zweimal pro Woche eingeplant werden.

Shampoo mit Kaffeesud verbessern

Um die Durchblutung der Kopfhaut zu verbessern, kann vor der Kopfwäsche etwas Kaffeesud mit einer Portion Shampoo vermischt werden. Diese Masse gut in die Kopfhaut einmassieren und einige Minuten einwirken lassen, anschließend gut ausspülen. Auch wenn bisher nicht nachgewiesen werden konnte, dass mit Koffein der Haarwuchs bei schütterem Haar wieder aktiviert werden kann, so steht der Wirkstoff Koffein zumindest im Verdacht sich positiv darauf auswirken zu können. Offensichtlich scheint Koffein die Haarwurzeln zu stärken. Und wer unter juckender Kopfhaut leidet, der wird über die positive Wirkung von Koffein gegen dieses Problem angenehm überrascht sein.

Weitere Themen auf www.themenkreis.at

Red. Themenkreis

Wer "Klangschale" sagt -
meint die Königin  der Klangschalen

MARKTFÜHRENDE
PROFI-QUALITÄT,
DER VERGLEICH
MACHT SIE SICHER !

POLYGLOBEmusic



EINZELHANDEL
GROSSHANDEL
AUSBILDUNGEN
FORTBILDUNGEN

www.ACAMA.at

A - 6063 Neu Rum / Innsbruck, Bundesstr. 27
Tel: +43(0)512 - 370077-0 e-mail: office@polyglobemusic.at

ein unschätzbare Vorteil ist. Dabei werden die Öle jedoch so erhitzt, dass sie sich verändern und dabei künstliche Transfettsäuren entwickeln. Im Gegensatz zu guten, natürlichen Fetten und Ölen erhöhen Transfette den „schlechten“ Cholesterinwert im Blut zum Nachteil der „guten“ Cholesterin-Varianten - Sie wissen es: Damit steigt die Gefahr für eine Erkrankung der Gefäße und für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Vor allem aber sind Transfette ein weiterer Faktor, der zu Diabetes und zu Entzündungen führen kann. Bisher ist im restlichen Europa oder in Deutschland keine Einschränkung des Transfettsäuregehaltes in Lebensmitteln vorgesehen. Von einem Verbot ganz zu schweigen. Wenn Sie sich also hierzulande vor diesen „Killerfetten“ schützen wollen, müssen Sie selbst auf sich aufpassen. Hier noch einmal eine Liste der Lebensmittel, die vor Transfetten nur so „triefen“: Chips, alle frittierten Lebensmittel (Pommes, Chickenwings, Schnitzel aus der Friteuse), Ausgebackenes wie Croissants, Krapfen oder Blätterteig, Fertigsuppen, Bratensoßen, Wurst, Müsliriegel oder Frühstücksflocken.

Burn-out-Faktor 2: Mangelnde Bewegung

Wenn man davon ausgeht, dass der menschliche Körper in seiner Gestalt und seiner Leistungsfähigkeit einen Zweck hat,

sieht man auf den ersten Blick, dass er zum Gehen gemacht ist. Wir haben lange Beine, mit denen wir beim Gehen und Laufen weit ausschreiten können. Die Füße dirigieren uns in jede Richtung. Der Leib beherbergt Lungen und Herz, die erst dann so richtig ihre Kapazitäten entfalten können, wenn wir unseren Körper gezielt fordern. Mit den Armen können wir Schwung holen, der Kopf mit den nach vorne gerichteten Augen ist unser Navigationssystem. Die Muskeln im ganzen Körper brauchen Bewegung und Training, damit wir Körperspannung aufbauen können.

Und richtig: Bis vor ein oder zwei Generationen war es völlig normal, mehrere Kilometer zur Schule zu gehen. Bauern gingen mit ihren Waren zum Markt in die nächste Stadt, Handwerksgelesen bereisten teilweise ganz Europa auf „Schusters Rappen“, also zu Fuß. Und wie sieht es mit unserer Bewegung aus?

Kaum 500 Meter legt ein moderner „Schreibtischtäter“ am Tag zurück. Das ist viel, viel zu wenig, um unsere Muskeln, unser Herz oder unsere Lungen auszulasten. Und zu wenig, um unsere Zellen und die Mitochondrien ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Wie wir es nicht machen sollten ...

Die Therapeuten in Reha-Zentren erleben es immer wieder: Erst ein drastischer Einschnitt in ihre Gesundheit konnte Patienten davon überzeugen, wie wichtig eine

regelmäßige körperliche Aktivität ist. Wenn erst Herzinfarktüberlebende und Krebspatienten mit therapeutischer Hilfe wieder entdecken, wie gut ihnen der Sport tut und wie stark sie dadurch werden, ist über viele Jahre etwas schiefgegangen. Dann haben wir jahrelang auf wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit erhalten und stärken, verzichtet - auf regelmäßige Bewegung und deren positive Folgen: eine harmonisierende Wirkung auf den Stoffwechsel, den Kreislauf, den Hormonhaushalt und die Verdauung.

- Wer träge ist, lässt zu, dass sich in seinem Körper Arteriosklerose breitmacht und die Muskeln abgebaut werden.
- Bewegungsarmut leistet einem späteren geistigen Verfall Vorschub: Neueste Forschungen zeigen, dass Demenz bei körperlich inaktiven Personen häufiger auftritt.
- Bewegung baut Spannung ab. Wer sich nicht bewegt, erleichtert Stress, Verspannungen und depressiven Verstimmungen, sich zu manifestieren.
- Das Immunsystem leidet unter einem Zuwenig an Bewegung.

Peter, der einst als Fahrradkurier Geld verdient hat, wird immer milder und „schlafender“- ein Anzeichen dafür, dass die gesamte Lebenskraft massiv absinkt. Wenn auch Sie lieber auf der Couch liegen, als einmal schnell um die Häuser zu laufen, wenn Sie den Lift nehmen statt die Treppe, wenn Sie öfter krank sind und sich innerlich „so komisch schwach“ fühlen - dann versucht Ihr Körper bereits, Sie mit seiner Botschaft zu erreichen: „Du tust mir weh. Kümmere dich um mich, sonst sind die Mitochondrien und ich auch irgendwann am Ende unserer Kraft, und ich muss dich im Stich lassen.“

Sie spüren es meist ganz genau, wenn Sie die Stufe erreichen, auf der Ihr Körper keine Power mehr hat. Diese Stufe ist die konditionelle Vorstufe zum Burn-out.

Burn-out-Faktor 3: Entzündungen im Körper

Ein Körper, der über lange Zeit nicht genug Erholung und Training hatte, ist der ideale Schauplatz für einen weiteren Faktor, der oft lange Zeit unerkannt schlummert, ehe er mit Macht ausbricht. Gibt es das - Entzündungen im Organismus, die man nicht bemerkt? Die Antwort lautet: ja, es gibt diese Entzündungen, und sie sind weder selten noch unerforscht. So weiß man heute, dass das erste physische und psychische Trauma, das wir erleben, unsere Geburt ist: Jeder von uns kommt mit einer Stauchung im Halswirbelbereich zur Welt - eine Verletzung, die entsteht, wenn wir uns durch den Geburtskanal ins Leben kämpfen, und die zu einer „kalten“ Entzündung führt, die bisher nicht behandelt wird!

Man weiß heute auch, dass eine so erschreckende Erkrankung wie Krebs oft in einem Organismus entsteht, der über längere Zeit mit Entzündungen (Inflammationen) zu kämpfen hatten. Es leuchtet ein, dass entzündetes Zahnfleisch, chronische Bronchitis oder Rheuma den Körper belasten.

Dass ein geschwächter Organismus mit Eingriffen und Infekten nicht mehr gut umgehen kann, liegt auf der Hand. Doch diese Entzündungen sind an der Oberfläche und werden in aller Regel gut behandelt. Umso verderblicher sind Entzündungen, die wir nicht ernst oder gar nicht erst wahrnehmen! Sie entstehen meist nicht durch eine Infektion, sondern sind, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Folgen der bereits beschriebenen Umweltfaktoren, Folgen von Nebenwirkungen von Medikamenten (Antibiotika, Cholesterinsenker, Blutdrucksenker, Diabetesmedikamente, Potenzmittel) und vielem mehr. Zu diesen still im Körper ablaufenden Entzündungen gehören beispielsweise ein chronisch entzündeter Darm (siehe Leaky-Gut-Syndrom, Seite 120ff.) oder eine Eierstockentzündung.

Allergien

Viele Menschen betrachten auch Allergien bei sich und bei anderen als eine Art Erkrankung zweiter Klasse. So, als seien sie nicht ganz ernst zu nehmen. Doch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien auf Tierhaare und Hausstaubmilben, Reaktionen auf blühende Gräser, Bäume und Büsche sind nicht nur im Vormarsch begriffen. Sie sind ernst zu nehmende Erkrankungen - vor allem deshalb, weil sie allesamt von Entzündungen begleitet werden

Nur ein Beispiel mehr finden wir in der Kosmetik: Die dahinterstehende Industrie beruhigt uns Verbraucher meist mit Zahlen. Da heißt es dann, dass zwar nahezu 100 Prozent der Bevölkerung Kosmetika aller Art benutzen - davon aber nur etwa 0,1 Prozent eine Allergie durch die Inhaltsstoffe erwerben. Wer mitdenkt und zuhört, entdeckt: Etwa 80.000 Menschen in Deutschland entwickeln aufgrund der Cremes etc., die sie benutzen, eine Allergie. Pro Jahr! Das sind in zehn Jahren 800.000 Personen. Wenn Sie bereits Allergien haben, dann lesen Sie vor dem Kauf von Kosmetika die Inhaltsstoffe durch, und achten Sie vor allem auf die enthaltenen Duftstoffe: Nachgewiesen ist, dass Duft- und Konservierungsstoffe wie Eichenmoos (*Evernia praustris extract*), Baummoos (*Evernia furfuracea extract*), Isoeugenol und Zimtaldehyd (*Cinnamal*) besonders schnell zu Reizungen führen.

Entzündungen durch freie Radikale

Wussten Sie, dass etwa fünf Prozent des Sauerstoffs, den wir einatmen, im Körper in freie Radikale umgewandelt werden, die zu Entzündungen führen? Freie Radikale sind, chemisch betrachtet, instabile Sauerstoffverbindungen mit einem ungepaarten Elektron. Diese Instabilität versuchen die Moleküle auszugleichen, indem sie andere Moleküle angreifen, ihnen ein Elektron entreißen und so selbst wieder stabil werden. Dieser Prozess des Elektro-

GEFÜHRTE MEDITATIONEN & TRAUMREISEN MIT MUSIK

Große Auswahl - Viele verschiedene Meditations-Themen.

CDs & Downloads - Jetzt verbilligt bei Polyglobe Music Austria.

Mit einem Klick Ansehen - Probehören - Kaufen:

www.POLYGLOBEwebshop.com



nenstransfers wird Oxidation genannt. Obwohl freie Radikale in jeder Sekunde im Körper gebildet werden, kann der junge, gesunde Körper die schädlichen Effekte ausgleichen. Je älter wir werden, desto stärker sind wir auf die in der Nahrung enthaltenen Antioxidantien angewiesen, die aufgrund ihrer chemischen Struktur Elektronen abgeben und damit freie Radikale neutralisieren können. Hohe antioxidative Wirkung wurde nachgewiesen für Vitamin A, C und E (Tocopherol), Betacarotin sowie sekundäre Pflanzenwirkstoffe, wie Polyphenole oder Flavonoide, und Isoflavone in Rosmarin, Oliven, Salbei, grünem Tee, Bananen, Äpfeln, Tomaten, Möhren etc. Antioxidantien haben generell eine entzündungshemmende Wirkung. Wer sich häufig von Fast Food, Fertigprodukten und industriell behandelten Lebensmitteln ernährt, nimmt automatisch viele Kohlenhydrate, Nitrate und Transfette zu sich. Er riskiert damit ein wachsendes Defizit an natürlichen Antioxidantien und unterstützt die Neigung zu Entzündungen im Körper.

Vorsorge und Gesundheits-Check-up

Wenn sich Allergien verstärken, wenn Sie entzündliche Prozesse zunehmend schlechter in den Griff bekommen, wenn Heilungsprozesse deutlich länger dauern, als Sie es gewohnt sind - und vor allem, wenn Sie entzündliche Darmreaktionen entwickeln - wie Morbus Crohn oder Coli-

tis ulcerosa -, gehen Sie regelmäßig zum Arzt oder Heilpraktiker und lassen Sie die möglichen Check-ups machen. Blutuntersuchungen decken Entzündungen auf!

Machen Sie nicht den Fehler, den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker zu unterlassen, wenn Sie sich müde und krank fühlen. Sie schaden damit aktiv den Mitochondrien, denn bei Entzündungen ist der zelluläre Energiebedarf gesteigert: Die Mitochondrien arbeiten dann bereits auf Hochtouren. Diese Überproduktion an Energie belastet die Mitochondrien und schwächt sie auf Dauer - sie geraten in Stress.

Burn-out-Faktor 4: Das Leaky-Gut-Syndrom [..]

Burn-out-Faktor 5: Medikamente [..]

Initialzündung Stress

Über Stress ist schon viel geschrieben worden. Und da ich Sie nicht langweilen will, möchte ich Ihnen anvertrauen, zu welcher Definition von Stress ich im Lauf der langjährigen Arbeit in meiner Naturheilkunde-Praxis gekommen bin: Lassen Sie mich Stress als eine Situation definieren, in der sich zu einer großen Anstrengung das unheilvolle Gefühl der Angst gesellt. Denn erst dann, wenn uns während einer Anstrengung oder Anspannung die Angst heimsucht, geraten wir in Stress. Erst dann, wenn zum beruflichen Wechsel oder zur Pflege der Eltern unsere Ängste sich regen, wird es eng in uns. Dann ziehen sich die Muskeln zusammen, dann steigt der Blutdruck, und es versammeln sich alle Stresssymptome, die die Menschheit seit Urzeiten kennt.

Wer sensibel ist, dem hat sich vielleicht selbst beim Lesen der Situation, in die sich Peter T. hineinrannövriert hat, der Magen zusammengezogen ...

Wissenschaftlich anerkannt als stressauslösende Erlebnisse Sind:

- Traumatisierungen oder Schockerlebnisse wie Kriegsereignisse oder der Tod eines Partners/der Eltern/eines Kindes
- Mobbing
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Starke, anhaltende geistige und seelische und/oder körperliche Belastungen
- Dauerhafte Auseinandersetzungen und Konflikte
- Hektik, Terminstress
- Enttäuschungen, Trennungen
- Angstgefühle, Liebes- und Kontaktmangel
- Lärmbelastigungen
- Widrige Wohnverhältnisse
- Finanzielle Probleme
- Unerfüllte Sehnsüchte und Kummer

Die Ängste, die solche schweren Schocks und Schicksalsschläge auslösen, sind von Mensch zu Mensch verschieden. Nun ist es aber bei Weitem nicht so, dass jeder, der sich gestresst fühlt, eines dieser auslösenden Erlebnisse hatte. Woher kommt also das Gefühl, gestresst zu sein?

Ein allgegenwärtiges Phänomen

Unser tägliches Arbeitspensum hat in den letzten Jahren stark zugenommen, und wir gehen, ähnlich wie Peter T., ständig über unsere Grenzen. Wenn gleichzeitig der Ausgleich, die Erholung fehlt, muss daraus zwangsläufig eine körperliche und psychische Überbelastung resultieren. So verständlich und weitverbreitet das Phänomen auch ist - man fragt sich doch, warum jeder sich für gestresst hält, ohne etwas dagegen zu tun.

Die Gründe sind in unserer Lebensweise zu suchen, sozusagen im Gesamtzustand un-

serer Gesellschaft. Wer gibt gerne zu, dass er überfordert ist? Eigentlich niemand, denn persönlich klassifizieren wir auftretende Symptome von Stress oft als Schwäche, die wir uns selbst oder gar anderen gegenüber nicht eingestehen. Warum? Die Antwort kennen Sie: Wir müssen im heute normalen Arbeitsablauf funktionieren und dürfen tatsächlich keinerlei Schwäche zeigen, um nicht ausgegrenzt zu werden. Es ist aber Wichtig, zu verstehen und zu akzeptieren, wo wir Probleme haben, um diese lösen zu können.

Wenn der Stress die Oberhand gewinnt

Statt sich mit den Problemen zu beschäftigen, arbeiten wir also weiter im altbekannten Rhythmus, überfordern uns dabei immer mehr und übersehen die nun auch immer massiver werdenden körperliche Symptome, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen- und Darmbeschwerden etc. Wir geraten in einen Teufelskreis, in eine Spirale, die sich immer weiter nach unten schraubt:

- Die einfachste „Kur“ scheint zu sein, die vermeintliche körperliche Schwäche mit Medikamenten zu beheben. Wer das schon einmal versucht hat, weiß: Es besteht die Gefahr, dass sich die Beschwerden einen anderen Weg suchen und sich auf der psychischen Ebene zeigen, auch wenn vielleicht die körperlichen Beschwerden vorüber sind.
- Nun beginnt sich das nächtliche Stresskarussell zu drehen, das viele mit einem weiteren Griff in den Arzneischrank quittieren: Beruhigungsmittel und Psychopharmaka werden eingenommen, um weiter funktionieren zu können. Doch da die Ursache nicht beseitigt ist, gewöhnt sich der Körper an die Medikamente. Also wird die Dosis erhöht, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wer jemals den Beipackzettel dieser Mittel gelesen hat, weiß, was sie im armen, gestressten Körper

auslösen: Da ist von der Veränderung des Blutbildes zu lesen, von Herzproblemen, Gewichtszunahme, Antriebschwäche, Leberschädigung bis hin zu Wahrnehmungsstörungen ...

- Der Stresspegel nimmt zu, und so beginnt der letzte Akt. Das ist der entscheidende, denn nun verwandelt sich der Stress in etwas anderes: Der gequälte Mensch schleicht sich langsam aus dem sozialen Umfeld heraus. Denn mit wem soll er sprechen über die nächtlichen Schweißausbrüche, die Mattigkeit beim Aufwachen, die Ängste vor den Anforderungen? Wenn er jetzt keine wirkliche Geborgenheit hat, ist er bald ein Außenseiter. Und die Mitochondrien? Man hat herausgefunden, dass die Mini-Energie-Kraftwerke als lebende Organismen unmittelbar auf Schocks reagieren. Sie zeigen schlechtere Werte, wenn eine schlechte Nachricht oder ein plötzlicher Schreck ihren „Besitzer“ erschüttern. Bleiben solche schlimmen Zustände über längere Zeit bestehen, geraten ihre Funktionen nachweislich durcheinander! So kommt zum Stresserleben eine zunehmende körperliche Schwäche - bedingt durch die Schwächung der Mitochondrien (siehe Notstrom-Aggregat, Seite 139).

Wie Depressionen entstehen

Wer in einer Depression steckt, weiß, dass das mehr ist, als »schlecht drauf« zu sein. Wenn sich alles freudlos anfühlt und die leichtesten Dinge schwerfallen, dann hat die Depression ihr graues Haupt erhoben. Typische Anzeichen sind wenig Appetit und Schlafstörungen, die verhindern, dass man wieder Kraft schöpft. Man geht zum Arzt. Der weiß, dass neben den Genen und der tatsächlich vorhandenen Belastung auch die Botenstoffe im Gehirn eine große Rolle spielen. Bei Depressionen geraten die Botenstoffe aus dem Gleichgewicht - vor allem mangelt es am stimmungsaufhellenden Hormon

Serotonin. Es werden also Antidepressiva gegeben.

Seit Jahren richtet die Forschung ihren Blick auf eine andere Ursache, und zwar auf das Immunsystem. Wissenschaftler aus aller Welt sind dem Zusammenhang von Depressionen und entzündlichen Prozessen auf der Spur und haben schon Hinweise gefunden, dass beide miteinander verbunden sein könnten. So treten bei Patienten mit Immunkrankheiten, wie rheumatoide Arthritis oder Schuppenflechte, Depressionen häufiger auf. Andersherum zeigt sich, dass Depressive unter entzündlichen Darmerkrankungen, Allergien, Asthma und Neurodermitis leiden.

Es ist noch nicht ganz klar, was Ursache und was Folge ist: Lösen Entzündungsprozesse die Depression aus, oder sind die Depressionen verantwortlich für die Entzündungen?

Man weiß, dass Stress eine große Rolle spielt, da auch er zu einer dauerhaften Aktivierung des Immunsystems führt. Ebenso ist ungesundes Essen ein Faktor, der Entzündungen fördert, während Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren sowie eine vitalstoffreiche Ernährung und Bewegung diese im Zaum halten.

Ein weiteres Risiko, an Depressionen zu erkranken, ist Fettleibigkeit: Vor allem im Bauchfett lagern große Mengen an Stoffen (Zytokine), die das Wachstum und die Differenzierung der Zellen regulieren. Sie werden auch als Wachstumsfaktoren bezeichnet und spielen eine wichtige Rolle bei immunologischen Reaktionen und Entzündungsprozessen.

Burn-out - eine Gesellschaftskrankheit

Betrachten Sie einmal sich selbst oder Menschen, die Ihnen nahestehen. So sieht der Tagesablauf in der Regel aus: Mor-

gens gegen 6.00 Uhr stehen wir auf, dann wird schnell bis gar nicht gefrühstückt. Es folgt der Weg zur Arbeit. Dort muss der Arbeitsalltag bewältigt werden. Mittags ist oft keine oder nur wenig Zeit für eine vernünftige Mahlzeit und eine entspannende Pause. Zwischen 18.00 und 20.00 Uhr kommt man geschafft nach Hause, oft warten dort auch noch Aufgaben, Kinder wollen bespaßt werden etc. Zwar wird dem Abendessen meist eine größere Bedeutung eingeräumt, doch in der Regel ist es zu spät, um richtig auszuruhen, Sport zu treiben, Freunde zu treffen und einfach zu entspannen. Wer dann noch zu spät schlafen geht, beraubt sich selbst des Regenerationsprogramms, das Körper, Geist und Seele umso dringender brauchen, je gestresster man ist.

Wo bleibt bei diesem Lebensstil die Erholung? Wenn dann noch etwas Unvorhergesehenes passiert, wenn zusätzlich Ängste wach werden, dann gerät der Mensch an die Grenzen seiner Kraft. Medizinisch gesehen, spricht man von einem Erschöpfungssyndrom, das einem Großteil der Bevölkerung droht.

Gibt es eine gewisse Anfälligkeit?

Schon diese wenigen Fakten über unser modernes Leben zeigen, dass die meisten von uns sich fast ständig am Rande von Stress bewegen oder mittendrin stecken. Wann und wie sich aus dem Stress ein Erschöpfungssyndrom entwickelt, ist ein schleichender Prozess, der erst dann zum Stehen kommt, wenn sich das Erschöpfungssyndrom in einer seiner beiden Grundformen zeigt: einer Depression oder einem Burn-out. Das Burn-out entsteht in der Regel aufgrund einer lange andauernden Überarbeitung.

Statistisch gesehen erkrankt jeder fünfte Bundesbürger in seinem Leben ein Mal an einer Depression. Depressionen und Burn-out aber sind „Geschwister“. Es liegt an der persönlichen Geschichte, Wohin sich im akuten Zustand das Erschöpfungssyndrom entwickelt. Zu den bestimmenden Faktoren zählen:

- Handelt es sich „nur“ um eine Arbeitsbelastung?
- Kommt Stress im familiären Bereich dazu?
- Leidet der Betroffene unter mangelnder oder fehlender Anerkennung?
- Wird das Leben zur beständigen negativen Konfrontation mit dem Alltag, mit den Kollegen oder Vorgesetzten?
- Wie stark bilden sich Ängste vor Ablehnung oder einem Versagen aus?
- Ist die Persönlichkeit prinzipiell eher „angespannt“, verkrampt und voller hoher Ideale und Ehrgeiz?
- Wie gut ist die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, eines Individuums?

Sie sehen, das Erschöpfungssyndrom ist eine vielschichtige Krankheit: Es zeigt sich körperlich, seelisch und emotional. Doch wie auch immer es sich ausprägt: Immer spiegelt sich der monate- oder sogar jahrelange Missbrauch der Gesundheit im Zustand der Mitochondrien. Am Ende summieren sich Fehlernährung, mangelnde Bewegung, nicht behandelte Entzündungen, ein mögliches Leaky-Gut-Syndrom und Stress zu einer elementaren Energiekrise der Mitochondrien, kurz: zur mitochondrialen Dysfunktion.

Lesen Sie weiter in:

Mitochondrien

Maria Elisabeth Druxeis

(Mitarbeit von Verena Zemme)

ISBN 978-3-95803-050-3

www.scorpio-verlag.de

Bewusst Sein - Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V.;

ZVR: 391006375

Postfach 36, A-1042 Wien

Chefredaktion: Margarete Frank

Layout: Rudolf Riemer

Druck: AV+ Astoria, A-1030 Wien

Der Name „Bewusst Sein“ ist urheberrechtlich geschützt.



Bewusst Sein

bequem nach
Hause per Post



Ja, ich will die Zeitschrift *Bewusst Sein* ein Jahr lang (10 Ausgaben) für € 14,- (€ 22,- außerhalb Ö.) beziehen.

Vorname, Nachname: _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort: _____

Staat: _____

Telefon: _____

Fax: _____

Email: _____

Nach einem Jahr bekomme ich einen Zahlschein für die optionale Verlängerung des Abos um ein weiteres Jahr zugeschickt. Sollte ich kein Interesse daran haben, so zahle ich den Zahlschein nicht ein und storniere damit die Bestellung.

Diese Karte bitte an:

Redaktion Bewusst Sein

Postfach 36, A-1042 Wien

oder per FAX: **+43-1-4709850**

oder per Online-Bestellformular:

<http://abo.bewusst-sein.net>

Größe des Inserats		Einschaltgrundpreise ^{1.) 2.)}		
		Österreich-Programmteil Verbreitung in Österreich und Südtirol Druckauflage: 18.000 St.* effektive Leser-Reichweite: 45.000		Redaktioneller Teil Verbreitung in Österreich, Südtirol Süddeutschland u. Schweiz Druckauflage: 20.000 St.* effekt. Leser-Reichweite: 54.000
Format / Breite x Höhe (mm)		Ankündigung einfärbig/färbig	Inserat einfärbig/färbig	Inserat einfärbig/färbig
Doppelseite (2 Seiten)	2x 133x190mm	€ 550,- / € 605,-	€ 730,- / € 803,-	€ 889,- / € 977,90
1 Seite	133x190mm	€ 309,- / € 339,90	€ 405,- / € 445,50	€ 505,- / € 555,50
2/3 Seite	87x190mm	nicht verfügbar	nicht verfügbar	€ 370,- / € 407,-
1/2 Seite hoch	65x190mm	€ 193,- / € 212,30	€ 235,- / € 258,50	€ 303,- / € 333,30
1/2 Seite quer	133x94mm	€ 193,- / € 212,30	€ 235,- / € 258,50	€ 303,- / € 333,30
1/3+ Seite quer	133x70mm	€ 174,- / € 191,40	€ 199,- / € 218,90	€ 241,- / € 265,10
1/3 Seite hoch	42x190mm	nicht verfügbar	nicht verfügbar	€ 241,- / € 265,10
1/4 Seite hoch	65x94mm	€ 119,- / € 130,90	€ 142,- / € 156,20	€ 167,- / € 183,70
1/4 Seite quer	133x46mm	€ 119,- / € 130,90	€ 142,- / € 156,20	€ 167,- / € 183,70
1/8 Seite	65x46mm	€ 77,- / € 84,70	€ 88,- / € 96,80	€ 102,- / € 112,20
1/16 Seite	65x22mm	€ 49,- / € 53,90	€ 54,- / € 59,40	€ 63,- / € 69,30
Beilagen	bis zu 144x206mm	ab € 85,- (zuzügl. evt. Portokosten) pro Tausend Beilagen ³⁾ Beilagen-Bestellungen bitte 3 Wochen vor Annahmeschluss; für Kalkulationen steht unsere Redaktion gerne zur Verfügung		
Bei diesen Preisen kann kein Agentur- rabatt gewährt werden. Druckfehler vorbehalten		1.) zuzüglich kommen noch 5% Werbeabgabe und 10% MwSt. 2.) Inserenten kommen für evt. anfallende Überweisungsspesen auf 3.) Die Mindeststückzahl an Beilagen bzw. Mithefter beträgt 3000 Stück 4.) variiert je nach Veranstaltungsaktivitäten (z.B. Messen) um +/-500 Stück		

Druckunterlagen
Druckunterlagen übersenden Sie uns bitte druckfertig vorzugsweise per Email. Faxe sind als Druckunterlagen nicht geeignet!

Gestaltung durch unsere Grafikabteilung:
Entsprechend Ihren Angaben gestalten wir für Sie auch gerne Druckunterlagen für Ihre Einschaltung:
Gestaltungspreis: ab 30% vom Einschaltgrundpreis

Druckunterlagenformate: Quark Xpress, PDF, TIFF, Jpeg, Word,...(Infos: media.bewusst-sein.net)

Aufschläge für Platzierungswünsche

Inserat erscheint	Aufschlag	Programmteil
auf der 1. Seite	+25%	
in der Heftmitte rechts	+25%	
auf den Seiten 2 bis 5	+20%	
auf der letzten Seite d. Programmteils	+20%	
auf den Seiten 6 bis 15	+15%	
in der Heftmitte links	+15%	redaktioneller Teil
andere Platzierungen (z.B. "rechts oben")	+10%	
auf U4 (Hefrückseite, letzte Seite)	+35%	
auf U2 (Seite 2 des Heftumschlages)	+20%	
auf der Seite 3	+20%	
auf U3 (vorletzte Seite des Heftes)	+15%	
auf der Seite 5 oder 7	+15%	
andere Platzierungen (z.B. "rechts oben")	+10%	

1.) der prozentuelle Aufschlag ist bezogen auf den Grundpreis des Inserats; siehe Grundpreise (einfärbig)

Bürozeiten: Di, Mi, Do von 9h-13h & bei Annahmeschluss von 9h-17h



office@bewusst-sein.net

Bewusst Sein
Postfach 36
A-1042 Wien



Tel: +43-1-470 98 50
Fax: +43-1-470 98 50



Nächste Ausgabe: ab 30. September 2016
Anzeigenschluss: Montag 19. Sept.



Maya- Zeit.be.gleiter

September



Der Archetyp **LAMAT**, der **Gelbe Stern**, ist der **Style-Artist**. In seinem Beauty-Köfferchen bringt er uns vom 24.8.-5.9. **elektrisieren-des Charisma, den Fokus auf Glanz & Glorie, vergoldeten Selbstwert und ganz viel strahlenden Ruhm** mit. Vorausgesetzt, wir sind dazu wild entschlossen! Deshalb legt gleich los: feiert Euch selbst, führt Euch Eure Erfolge vor Augen, Eure genialen Eigenschaften, Euer wertvolles Sein und stellt eine Liste damit zusammen um es immer vor Augen zu haben. Kurz gesagt beweihräuchert Euch was das Zeug hält. Ihr werdet staunen welch positiven Magnetismus dies auslöst. Oder was glaubt Ihr wie Vips zu Ihrem Status kommen? Durch brave jahrelange harte Arbeit? Wollt Ihr das überhaupt? Sobald Ihr Euer Potenzial authentisch lebt fehlt doch lediglich das die Welt erkennt wie wichtig Ihr seid. Also nix wie hervor von der bequemen Ofenbank wenn Ihr fühlt Ihr seid zu Großem geboren. Bescheidenheit bringt keinen Bonus im Himmel. Wichtig: es geht nicht um Oberflächlichkeit, Täuschung oder Selbst(betrug)! Sondern um **Eure wahre Größe, die es jetzt zu verspüren gilt**. Nur Mut, Ihr seid super!



Die Zeitwelle **IMIX**, der **Rote Drache**, bringt uns vom 6.-18.9. auf **Hochtouren!** Mit ihr beginnt ein neuer 260-tägiger Tzolkin-Zyklus. Folglich ist jetzt die beste Zeit um so richtig durchzuzustarten – mit was auch immer: Vielerlei Kleinzeugs oder große Projekte, egal, jegliche Aufgabe steht nun unter einem positiven Stern, schnell und erfolgreich zum Ziel/Erfolg zu kommen. Der Drache fackelt nicht lange, **er tut und zwar maximal effizient und hurtig** obendrein. Aber es gibt noch eine weitere wichtige Imix-Eigenschaft. Als Ur-Mutter-Energie lernen wir von ihm/ihr gut für uns zu sorgen, sich tief verwurzelt mit Mutter Erde zu fühlen. Damit sind diese Tage eine wunderbare Gelegenheit unsere Erdung bzw. irdische Zugehörigkeit zu stärken. Und durch diese stabile Verbindung können wir sprunghafte Schwingungsanstiege

leichter integrieren. Manche könnten auch wichtige Botschaften oder Emotionen von unserem Planeten erhalten. Deshalb bitte gut nachfühlen, ob es überhaupt Euer Schmerz, Bedürfnis, etc. ist, was Ihr wahrnimmt. Zelebriert die **Kraft der weiblichen nährenden Urquelle** in ihrer großen Vielfalt und Erfolg auf ganzer Linie ist Euch sicher!



Vom 19.9.-1.10. überreicht uns **IX**, der **Weißer Magier**, seinen Zauberstab. Wir können nun gespannt überprüfen wieviel wir aus dem letzten Mayajahr (26.7.2015-24.7.2016) gelernt haben bzw. sollten wir auf unsere integrierten Erkenntnisse und neuen Fähigkeiten geübt zurückgreifen. Denn sein Motto: Kreiere Deine Wirklichkeit!, bedeutet wie immer, dass wir unsere **spirituelle Macht nutzen** sollten bevor wir machtlos in Problemsituationen schlittern. Tja, Magie bewusst als geliebte **Eigenverantwortung** dauerhaft anzuwenden ist nix für AnfängerInnen! Überseht bitte nicht, dass diese Tage erhöhtes Konfliktpotenzial haben, Sturheit, Härte und willkürliche Kälte auftreten können. Nicht jede/r hat es schon geschnallt, dass **wahre Autorität durch Authentizität und Herzensweisheit** entsteht. Dass die Magie der Liebe Panzertüren öffnet und Betonwände zum Einstürzen bringt. Wie sagte Herakles so schön: Gewinne durch Aufgabe – erobere durch Hingabe! Erschafft für Euch täglich eine Welt des Friedens wenn Ihr Euch nach Frieden seht. Übrigens, der beste Schutz gegen globalem Terror.

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten. In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger
Lebensgenusstrainerin,
Autorin, Künstlerin

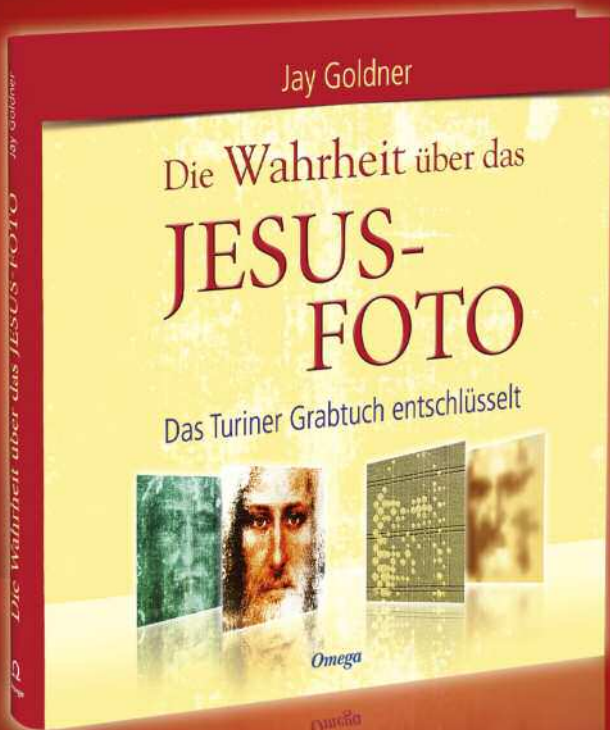


Kontakt für Zeit-Fragen,
Einzelberatungen, Familien-
Analysen, Business-Coa-
ching, Seminare, Zeremo-
nien, Maya-Orakel-Show:
LICHTKRAFT - kreative
Lebenskunst,
01/294 70 22,
office@lichtkraft.com



Das größte Geheimnis der Menschheitsgeschichte enthüllt!

216 Seiten, farbig illustriert, gebunden · ISBN 978-3-89845-308-4 · € | D | 29,95



Es war alles sehr anders!

Jetzt im Handel!

Mehr Informationen unter:

www.silberschnur.de/omega · www.jesusfoto.at