

Seit 39 Jahren

Nr. 354 · Januar/Februar 2021

# Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



## In dieser Ausgabe:

- **Wahrnehmung versus Wirklichkeit**
- **Lebenselixier Wasser**
- **Maya Zeitbegleiter** Januar bis Februar
- **Neue Bücher**

## Buchauszug:

Burgi Sedlak und Franz J. Suppanz

### PranaVita

Dein Herzensweg zu mehr  
Gesundheit und Lebensfreude

[www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net)

# Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**  
Neu erschienen
- 8 **Wahrnehmung versus Wirklichkeit**  
Wie Sinneseindrücke uns täuschen können
- 12 **Buchauszug**  
Burgi Sedlak und Franz J. Suppanz: PranaVita
- 24 **Lebenselixier Wasser**
- 23 **Veranstaltungskalender**
- 26 **Das *Neue Abo* von Bewusst Sein**
- 28 **Maya-Zeitbegleiter**  
Januar bis Februar

## **Impressum Bewusst Sein** (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375

1040 Wien, [www.bewusst-sein.net](http://www.bewusst-sein.net).

Zuschriften an: [office@bewusst-sein.net](mailto:office@bewusst-sein.net).

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: [pixabay.com](http://pixabay.com)

Anzeigenpreise auf <https://media.bewusst-sein.net>

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.3.2021,  
Anzeigenschluss 23. Februar 2021 - 10h

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das ist unsere erste Ausgabe 2021 – und wir freuen uns, dass Sie den Weg zu uns gefunden haben, entweder online oder als unser/e Abonnent/in.

Januar 2021 und wir befinden uns im neuerlichen Lockdown, der bereits im Dezember erst absehbar und dann auch angekündigt wurde. Dementsprechend vorsichtig sind die meisten Veranstalter/innen mit ihrer Terminplanung und deren Ankündigung. Wenn Sie auf der Suche nach Terminen bestimmter Veranstalter/innen sind – am besten Sie schauen immer wieder einmal herein bei uns, da wir für jene, die bei uns Veranstaltungen bewerben, Termine online eventuell auch kurzfristig aktualisieren.

Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns bei allen, Leser/inne/n und Veranstalter/inne/n, die unserem Magazin weiterhin ihre Aufmerksamkeit und Interesse schenken, trotz Veränderungen, was die Erscheinungsform betrifft. Der Schritt weg von der großen Gratis-Druckauflage hin zu einem (vorwiegend) online-Magazin wurde in den letzten Jahren durchaus angedacht und diskutiert in unserem Verein. Schließlich ist man als online-Medium wesentlich flexibler und kann Terminänderungen sofort bekanntgeben, Veranstaltungen einfügen und vieles mehr. Dennoch war das *Bewusst Sein* als gedrucktes Heft zur gratis-Entnahme in Geschäften, Instituten usw. für viele Menschen ein langjähriger, für manche sogar ein jahrzehntelanger, treuer Wegbegleiter. Deshalb ist uns diese Veränderung nicht leicht gefallen. Aber wir freuen uns, dass wir es geschafft haben, ne-

ben der hauptsächlichen Erscheinungsform als online-Magazin, das Heft seit September auch wieder in gedruckter Form für Abonnenten anzubieten, um so beiden Ansprüchen gerecht zu werden.

Flexibilität war für uns alle ein großes Thema 2020 und wir hoffen, Sie sind gesund und wohlbehalten ins neue Jahr gestartet. Wenn Sie noch nach Impulsen und Motivation für die Herausforderungen, die in diesem Jahr auf Sie warten, suchen, möchten wir Ihnen die Kalender unserer *Edition Pelagos* ans Herz legen. Die **Sternensymphonie 2021** mit dem Schwerpunkt Energiepotenzial erhöhen und Lebensziele erreichen. Und natürlich Kamiras beliebten **Maya-Timer 2021**, Maya-Zeitqualität für jeden Tag – eine Kostprobe und Vorschau von Kamira auf die Zeitqualität der nächsten Monate finden Sie wie immer am Ende dieses Hefes.

Auf einen ganz besonderen Beitrag in dieser Ausgabe möchten wir Sie auch noch hinweisen – das „Spiegelspiel mit Pferden“, ein einzigartiger Weg mit dem eigenen Sein in Verbindung zu treten und sich selbst zu erkennen - Lesen Sie mehr auf Seite 19.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und für das neue Jahr 2021 das Beste auf allen Ebenen – Gesundheit, Glück und Erfolg!

Herzlichst, Ihr *Bewusst Sein*

Jay Goldner und Claudia Ysatis

## Kosmische Sprechstunde mit Arkturus

Durch Frequenz-Anhebung zu Deiner wahren Essenz

edition phoenix - 296 Seiten

Bestellungen: [www.konkretekunst.at](http://www.konkretekunst.at)

€<sub>A</sub> 20,- / €<sub>D</sub> 20,-(+ event. Porto)

Seit fast zwei Jahren kommuniziert die Gruppe Phoenix alle paar Wochen eine Stunde lang mit hoch entwickelten Bewohnern des Sternensystems Arkturus. Wie es dazu kam - diese dramatische und lebensverändernde Situation erzählt der Autor einleitend in diesem Buch.



Durch Jay Goldners intensive Beschäftigung mit den Vorfahren der Kornkreise, den sogenannten Nazca-Linien und Figuren in Peru, ergab sich vor zwei Jahren - am Tag nach einem Vortrag darüber in Wien - durch das befreundete Klarmedium Claudia Ysatis die erste verbal-telepathische Kommunikation mit einem Arkturianer namens Aldabar - inmitten eines geschäftigen Cafes, in dem die Macher des Buches gerade frühstückten. Ähnlich außergewöhnlich und zugleich bodenständig ist dieses Buch. Es mag vielleicht bizarr klingen medial empfangene Informationen von Sternenwesen als bodenständig zu bezeichnen, dennoch ist es zutreffend. Die übermittelten Botschaften und Antworten sind nicht abgehoben oder in unterschiedlicher Weise zu deuten; auch nicht zu allgemein, sondern sehr klar. Die in diesem Buch aufgezeichneten Gespräche drehen sich um „Gott und die Welt“, unter anderem auch um persönliche Fragen und Anliegen des Autors. Da es dabei auch um Themen wie Krankheit, finanzielles Auskommen etc. geht, sind gerade auch diese Gespräche sehr interessant für die Leser/innen, denn schließlich werden wir alle von solchen und ähnlichen Problemen berührt. Dieses Buch ist reich illustriert und sehr stark in seiner Sprache und Ausdruckskraft – für offene Geister eine interessante Reise die jede Menge Erkenntnis in sich birgt.

Renate Kauderer (mit Bildern von Monika Stanke)

## Durch das Jahr mit Ella Maus

Abenteuerliche Herbst- und Wintergeschichten

Print-Verlag

ISBN 978-3-903163-14-0 - Format A4, 72 Seiten

€<sub>A</sub> 13,90

„Ella ist eine kleine Maus mit einem großen Herzen. Als sie ihre gemütliche Wurzelstube im alten Buchenwald verlassen muss, beginnt ein Jahr voll aufregender Abenteuer. Wie gut, dass Ella Freunde wie den schlauen Hugo Amsel, die mutige Ida Igel, Hubschi, den Maulwurf und Nelly Eichhorn hat. Ach ja - und natürlich Toni Spatz, der stets nur Unfug im Kopf hat. Gemeinsam kommen sie dem Rätsel eines Gespenstes auf die Spur, planen eine Schatzsuche und erhalten Hilfe von den Nebelfrauen, um die Winterriesen zu überlisten. Vor allem jedoch finden sie ein wahrhaft zauberhaftes Zuhause im Garten der Feen und entdecken, wie wichtig Freunde füreinander sind.“ Dies ist nur ein Band von insgesamt drei Bänden, die die Abenteuer der bezaubernden Ella Maus erzählen. Weiters erschienen sind „Weihnachten mit Ella Maus“ und „Durch das Jahr mit Ella Maus: Spannende Frühlings- und Sommergeschichten.“ Die Geschichten von Ella Maus zum Selbst-Lesen für die Größeren und zum Vorlesen für die Kleineren folgen im positiven Sinne der Geschichten-Tradition für Kinder: Die kleinen Helden der Erzählungen sind tapfer, lebensfroh, lustig, hilfsbereit und vertrauensvoll ihren Freunden verbunden. Keine „schweren“ Themen, wie manche Kinderbücher versuchen kindgerecht aufzubereiten, sondern Spaß, Abenteuer die immer gut ausgehen, irdische und magische Verbündete. Eine wunderbare Lektüre für Kinder mit zauberhaften Bildern und Illustrationen.

[www.rauch-zeichen.at](http://www.rauch-zeichen.at)



# Sternen★Symphonie 2021

## Potenzieren Sie Ihre LebensEnergie!

Alles Leben ist Energie, sie manifestiert sich auf allen Ebenen in der ihr eigenen Form. Sie ist Erfolg, sie ist Gesundheit, sie ist Geld, sie ist Unternehmungsgeist und kreatives Schaffen. Sie ist Vermögen auf allen Ebenen.

Dieser Kalender ist ein Reiseführer für die individuelle Reise zu den persönlichen Lebenszielen. Er beleuchtet die psychischen, spirituellen, geistigen und feinstofflichen Aspekte universeller Energieprinzipien und wie wir sie zur Maximierung unseres Vermögens auf allen Ebenen nutzen können.

### Aus dem Inhalt:

- Die energetischen Aspekte der 12 Prinzipien
- Strategien für Energiegewinn und gegen Energieverlust
- Die Elemente Feuer • Wasser • Luft • Erde
- Kraftvolle Affirmationen zu jedem Prinzip
- Kalendarium 2021 mit Mondphasen und Mondzeichen
- Übersichtliche Kalenderwochen - Platz für Gedanken, Termine und Notizen
- Inspirierende Zitate großer Persönlichkeiten
- Jahresüberblick 2021 und 2022



Edition Pelagos

ISBN 978-3-9504789-2-1

Spiralbindung

152 Seiten, Format A5, € 19,80

Bestellungen über [www.pelagos.at](http://www.pelagos.at)

[www.pelagos.at](http://www.pelagos.at)

Pelagos  $\pi$

Ansgar W. Lohse, Ulf C. Goettges

## Das Schweigen der Leber

Die lebenswichtigen Geheimnisse eines stillen Organs

TRIAS Verlag [www.thieme.at](http://www.thieme.at)

ISBN 978-3-432112-71-8 - 272 Seiten

€<sub>A</sub> 17,50 / €<sub>D</sub> 16,99 (auch als E-Book erhältlich)

Die Leber ist das wichtigste Organ unseres Körpers. Denn ihre unglaublichen Fähigkeiten retten uns jeden Tag das Leben. Doch – was wissen wir über sie? Meist zu wenig, denn sie schweigt. Die Leber hat keine Schmerzsensoren und macht sich nicht bemerkbar, auch wenn ihr zu viel zugemutet wird. Die Leber ist DIE Schaltzentrale unseres Stoffwechsels: Hormonproduktion, Energiegewinnung, Entgiftung; sogar bezogen auf die Sexualität spielt sie eine wichtige Rolle. Wie wirkt sich eine falsche Ernährung auf die Leber aus, gibt es eine Diät gegen Fettleber? Sind Alkohol-Pausen wirklich zielführend? Zu viel Alkohol kann jedenfalls zu einer Fettleber führen. „Nicht weil Wein oder Bier Fett enthalten, sondern der Abbauprozess das Fett erzeugt“, erklärt Professor Lohse. Aber die Autoren haben auch eine gute Nachricht: Die Leber ist das duldsamste Organ unseres Körpers denn sie hat unglaubliche Regenerationsfähigkeiten: Sie hält härtesten Beanspruchungen stand und heilt oft wieder – sofern man sie zukünftig in Ruhe lässt. Wenn man nicht gerade große Mengen an Alkohol zu sich nimmt, hat dieser normalerweise keinen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit der Leber. Ein absolutes Alkoholverbot gilt nur, wenn der Patient alkoholkrank ist oder an einer alkoholischen Zirrhose leidet, erklären die Autoren. Prof. Ansgar W. Lohse ist einer der renommiertesten Leber-Spezialisten Europas. Gemeinsam mit seinem Co-Autor Ulf C. Goettges enthüllt er die Geheimnisse des faszinierenden Organs: was diese kleine Chemie-Fabrik für Sie leistet, was sie krank macht und wie Sie die Leber sorgsam pflegen.



Günther Wiechmann

## Anleitung zum Dimensionswechsel

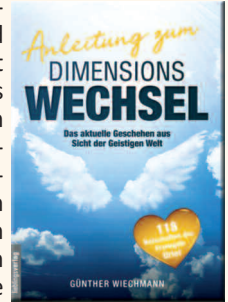
Das aktuelle Geschehen aus Sicht der Geistigen Welt

Lieblingsverlag

ISBN 978-3-939105-98-5 - 378 Seiten

€<sub>A</sub> 21,60 / €<sub>D</sub> 21,-

Der Wechsel der Bewusstseins Ebenen wird jetzt vollzogen. Dies ist keine Frage des Willens oder Könnens, sondern lediglich unserer Wahrnehmung – denn es geschieht. Wir durchleben unruhige Zeiten, in denen sich alte Vorstellungen ebenso auflösen, wie die scheinbaren Sicherheiten der materiellen, dualen Welt. Wir erhalten in dieser Zeit vielfältige Hilfe aus der Geistigen Welt. In diesem Buch bekommen wir eine direkte Anleitung - einen Plan für unseren Weg ins „Neue Zeitalter“. Erzengel Uriel erklärt in über hundert Channelings verschiedene Bereiche und Aspekte des Lebens und gibt so eine zeitlose, von Weisheit und bedingungsloser Liebe getragene Hilfe. Er erklärt die Verbindung von inneren und äußeren Prozessen des Wandels und zeigt Wege zur Selbst-Liebe auf, die für ihn unser wichtigster Schlüssel zu Freiheit und Frieden ist. Hinter den Worten ist immer seine heilende, liebende Energie spürbar, und manchmal auch der feine, spezielle Humor. So ist dies nicht nur ein Buch zum Durchlesen, sondern ebenso ein Nachschlagewerk zu aktuellen Themen, wie auch eine Quelle von Inspiration, Trost und Energie. Der Autor dieser medial empfangenen Texte arbeitete viele Jahre als examinierter Altenpfleger und Heilpraktiker. Sein Arbeitsschwerpunkt als Heilpraktiker ist Energiearbeit. Persönlich hat ihn besonders seine mehrjährige Tätigkeit mit Schwerstkranken und sterbenden Menschen im Hospiz geprägt. Seine spirituelle Suche führte ihn über viele Stationen und (Um-)Wege endlich zu dem Punkt, an dem sich ihm die geistige Welt öffnete und eine direkte Kommunikation möglich wurde.



# HIER IST LICHT

## **Die Bioenergetische Meditation :**

Die Ursache aller gesundheitlichen Störungen sind Blockaden auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene.

In meditativer Entspannung berührt der Biosens (Therapeut) mit bestimmten Handpositionen verschiedene Energiezentren.

Dadurch beginnen sich die Blockaden aufzulösen und die Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt.

**Endlich gibt es die Bioenergetische Meditation nach Viktor Philippi auch in Wien (1. Bezirk, Tiefer Graben 8-10/ Top 9 )!!!**

Für Termine und weitere Informationen rufen Sie bitte an :

Gerhard Graf 0664 5565367

Dr. Eti Dachs 0664 5481716

# HIER IST LICHT

# Wahrnehmung versus Wirklichkeit

## Wie Sinneseindrücke uns täuschen können

Gerade angesichts der aktuellen Corona-Pandemie können wir medial mitverfolgen wie polarisiert Menschen mit Problemen und Grundfragen umgehen. Für den einen Pol ist es ziemlich gewiss, dass die Corona-Problematik gar nicht existent und wir diesbezüglich manipuliert werden; für den anderen Pol wiederum werden alle Menschen, die Bedenken bezüglich der Maßnahmen und einer Impfung haben, ins lächerliche, manchmal fast schon kriminelle Eck gestellt, da ja ABSOLUTE Gewissheit herrscht und ABSOLUTES Wissen vorhanden ist, wie mit einer solchen Situation *unfehlbar* richtig zu verfahren ist. Viele meinen zu wissen, was für jeden Menschen das *einzig Richtige* ist - schließlich sind wir ja eine aufgeschlossene Gesellschaft, die die Realität exakt kennt, die über 98% der Realität bereits enträtselt hat, wie so mancher populistischer Wissenschaftler *meint*.

Nüchtern betrachtet divergieren hier inhaltlich beide Pole, weil primär subjektiv mit Emotionen argumentiert wird statt mit Vernunft. Dieser *Modus Operandi* liegt im Trend und ist leider omnipräsent - sei es in der Wissenschaft, Politik oder Wirtschaft. Recht zu haben ist wichtiger als Krisen nachhaltig zu meistern, wie z.B. anzufangen auf gewisse Dinge zu verzichten, Ressourcen nachhaltiger zu verwenden und sich von einer Wegwerf- und Verschwendungsgesellschaft wieder wegzuentwickeln, wie bei der Krise Klimawandel seit Jahren zu sehen ist.

Signifikant dabei ist, dass die polarisierenden Gruppen sich gerne auf die Wissenschaft berufen, um den eigenen Standpunkt zu festigen. Dabei werden aber nur jene Fragmente genommen, die den eigenen (subjektiven) Standpunkt untermauern - der Rest, der auch Zweifel rechtfertigen würde, wird weggelassen. Wenn hier von Wissenschaft die Rede ist, so ist primär die empirische Wissenschaft gemeint, die ihre *zu relativierenden* Erkenntnisse primär aus der **Beobachtung** von Sachverhalten gewinnt.

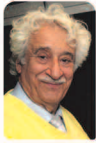
Mit diesen Erkenntnissen lassen sich unter bestimmten Rand-Bedingungen sehr brauchbare Ergebnisse erzielen. Definitionsgemäß lassen sich aber keine zu verallgemeinerten Aussagen machen.

## Beobachtungen und Täuschungen

Bei der Beobachtung im Allgemeinen spielen natürlich die Augen eine zentrale Rolle. Die Augen nehmen Lichtsignale über die Netzhaut auf und leiten diese Signale über das Nervensystem an das Hirn weiter. Ein Problem, das sich daraus zwangsweise ergibt ist, dass die Netzhaut eine zweidimensionale und nicht dreidimensionale Struktur hat. Die Netzhaut selbst ist nicht in der Lage räumliche (dreidimensionale - 3D) Strukturen direkt zu erfassen, sondern nur ebene (zweidimensionale - 2D). Dass wir dennoch (vermeinen) räumlich direkt wahrzunehmen ist bereits eine Illusion. Der Eindruck des räumlichen Sehens wird erst vom Hirn künstlich generiert - aus zweidimensionalen Informationen. Dafür müssen



## **Jahrestraining 2021**



**Dr. h.c. Christos  
Drossinakis**

**Bettina Maria  
Haller**



### **Entwickle Deine Heilkraft**

**Wissenschaftliche Tests  
belegen Deine Fähigkeiten**

### **Österreich**

20+21 März  
10+11 April  
5+6 Juni  
21 bis 28 August auf  
2+3 Oktober  
13 November  
4 Dezember

### **Deutschland**

27+28 März  
17+18 April  
12+13 Juni  
der GR Insel Evia  
9+10 Oktober  
20 November  
11 Dezember

alternativ NUR auf der GR Insel Evia  
17 bis 24 Juli und 21 bis 28 August

Anm. & Info: 0043/664 460 7654 · [www.heilerschule-drossinakis.de](http://www.heilerschule-drossinakis.de) · Email: [IAWG-Frankfurt@web.de](mailto:IAWG-Frankfurt@web.de)

einerseits vom Nervensystem sehr viele Daten in Echtzeit (fast verzögerungsfrei) an das Hirn weitergeleitet werden und andererseits diese Datenflut vom Hirn in Echtzeit verarbeitet werden, damit wir ein aktuelles Raumbild erfahren, in dem wir uns bewegen. Viel Zeit darf das Hirn für diese Raumbildsynthese nicht aufwenden, da dies sonst katastrophale Auswirkungen auf die Gesundheit haben könnte: Sie gehen z.B. über eine Straße, weil Sie gerade kein Auto durchfahren sehen. Sie verlassen sich darauf, dass das Bild der leeren Straße aktuell ist. Würde das Hirn zu lange für den Aufbau des Straßenbilds brauche, könnte es passieren, dass sie zwar kein Auto sehen, aber dennoch von einem Auto überfahren werden - das Hirn war nicht synchron mit der Außenwelt.

Um diese Arbeit in Echtzeit durchführen zu können, wendet das Hirn einige Tricks an. Entsprechend den abgespeicherten Erfahrungen aus der Vergangenheit, interpretiert das Hirn nur Teile des Gesamtbildes, nämlich jede, bei denen es erfahrungsgemäß meint, dass diese Bildteile eine Relevanz haben. Die restlichen Bildteile werden mehr oder wenig *ausmaskiert* - von uns also nicht bewusst wahrgenommen. Vieles, was wir meinen zu sehen, entspricht also einer Art Interpretation des Hirns. Diese Interpretationen sind stark abhängig von den Erfahrungsmustern, die wir in unserem Leben gemacht haben. Wir müssen uns bewusst machen: Wir sehen kein reales Bild, sondern ein vom Hirn synthetisiertes Bild.

Genau diese (Fehl-)Interpretation ist hauptverantwortlich für viele optischen Täuschungen, die auftreten können. Diese Täuschungen sind real. Interessant ist hier auch zu erwähnen, dass optische Täuschungen, die bei Erwachsenen auftreten nicht zwangsweise auch bei Kindern auftreten, da Kinder ein anderes Erfahrungsspektrum haben als Erwachsene.

Auch kulturell betrachtet gibt es Unterschiede bezüglich Täuschungen in der Wahrnehmung. Beim Betrachten der folgenden Abbildung 1 hat man folgende Erkenntnisse gewonnen:

Europäische Erwachsene werden in der Abbildung 1 die obere Linie in der Regel als die längere identifizieren, obwohl beide Linien gleich lang sind. Im südlichen

Afrika lebende indigene Ethnien sehen hingegen beide Linien korrekt als gleich lang, was nach derzeit gängiger Theorie durch einen anderen Erfahrungsschatz, jenen der eher abgeschiedenen und nicht globalisierten Lebensweise, zu begründen ist.



Abbildung 1: Müller-Lyversche Pfeiltäuschung: beide Linien sind gleich lang

Analog dazu zeigte auch die *Ebbinghaussche Kreistäuschung* (siehe Abbildung 2), bei der zwei identisch große Kreise (blau) von unterschiedlich großen Kreisen (grau) umrandet sind, verschiedene Ergebnisse in unterschiedlichen Kulturkreisen: Japaner ließen sich hier am stärksten täuschen, afrikanische Naturvölker am wenigsten.



Abbildung 2: Ebbinghaussche Kreistäuschung:  
die blauen Kreise sind gleich groß

Diese unterschiedliche Wahrnehmung optischer Täuschungen zeigt auch klar auf, **wie subjektiv unsere Wahrnehmung ist**. Nur weil für den einen Menschen die Wahrnehmung ein gewisses Bild entgegenwirft, heißt das noch lange nicht, dass ein anderer Mensch das idente Bild erfährt.

## Bewegungsillusionen

Bei der Betrachtung von Abbildung 1 und 2 handelt es sich um statische Abbildungen. Interessanter Weise kann das Hirn bei gewissen Sehreizdaten sogar Be-

wegungen hineininterpretieren, wo es absolut keine Bewegung gibt. Betrachten Sie dazu die Abbildung 3. Wie Sie sehr schnell bemerken werden, nimmt man bei der Betrachtung eine Rotationsbewegung wahr, obwohl es sich um keine animierte Abbildung, sondern um ein Standbild handelt. Die Bewegung wird rein vom Hirn als eine solche interpretiert und widerspiegelt.

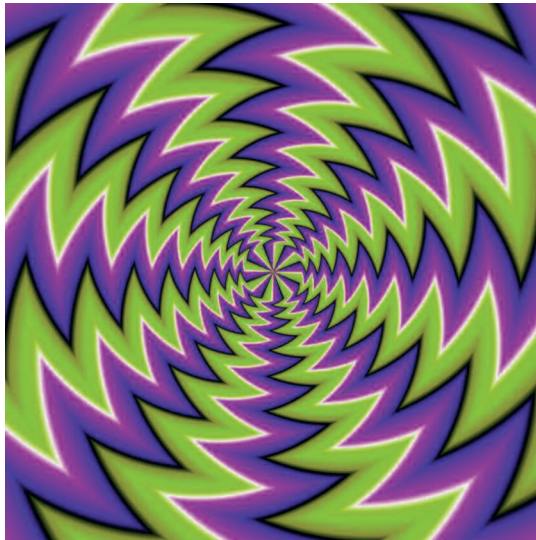


Abbildung 3: Bewegungsillusion

Im Normalfall fokussiert sich das Auge auf den kleinen mittleren Kreis, die Bereiche darum bleiben unfokussiert. Konzentrieren Sie sich beim Betrachten intensiv auf den Randbereich: die Bewegung wird stoppen bzw. eventuell anders verlaufen.

## Guter Vorsatz für das Neue Jahr

Beispiele für optische Täuschungen, denen wir unterliegen können, gibt es noch viele mehr. Der springende Punkt ist: unsere Wahrnehmung ist sehr **subjektiv**. Und das gilt nicht nur für unsere optische Wahrnehmung, sondern auch für die geistige bzw. intellektuelle. **Jeder von uns** sollte daher etwas aufgeschlossener anderen gegenüber sein, die eine von uns verschiedene Wahrnehmungsrealität haben.

Nur der gegenseitige Respekt und das gemeinsame Vorgehen zur Bewältigung von Krisen - welche auch immer das sind - wird uns **gemeinsam** vorwärts bringen. Krisen lassen sich bewältigen, wenn man der Vernunft eine Chance gibt und gemeinsam zielorientiert an Lösungen arbeitet, die allen gerecht wird.

In diesem Sinne wünschen wir ein frohes, glückliches und gesundes *Neue Jahr*.

R. Riemer / Red. Bewusst Sein

Burgi Sedlak und Franz J. Suppanz

# PranaVita

Dein Herzensweg zu mehr Gesundheit  
und Lebensfreude

EchnAton Verlag

ISBN 978-3-96442-037-4 • 144 Seiten

€[D] 22,- €[A] 22,70



**Burgi Sedlak**, Gründerin des PranaVita-Systems, arbeitet seit 30 Jahren als Therapeutin und Lehrerin mit verschiedenen energetischen Körpertherapien. 1993 gründete sie die Internationale Prana-Schule Austria - die erste Schule für Prana-Heilung in Österreich und im deutschsprachigen Raum. **Franz Josef Suppanz** ist Mitentwickler des PranaVita-Systems und Burgi Sedlaks Lebensgefährte. Er betreut die karitativen Projekte des Prana-Vereins in den Bergen Nepals.

Jahrelange gemeinsame Reisen der beiden Autoren zu Heilern und spirituellen Meistern erweiterten ihren Horizont und erschlossen ihnen Zugänge zu innerer Stille und damit zu reiner Lebensfreude und vitaler Gesundheit. Ihr Erfahrungsschatz durch ihre längeren Aufenthalte in buddhistischen Klöstern und die damit verbundene Meditationspraxis haben das PranaVita-System zu dem werden lassen, was es heute ist. PranaVita wird in den deutschsprachigen Ländern von mehr als 20 TrainerInnen unterrichtet. Burgi Sedlak und ihre TrainerInnen unterrichten PranaVita ebenso in Indien, Indonesien und Nepal. [www.pрана.at](http://www.pрана.at)

Eine positive Einwirkung auf der Energie-Ebene hat auch immer einen positiven Einfluss auf Körper und Geist. Dieses Buch bietet eine Einführung in das Thema „Menschlicher Energiekörper“. Denn Prana ist Lebensenergie – Lebens-, Liebes- und Herzensenergie. Prana zirkuliert im Körper, hält ihn gesund und stärkt die Lebensfreude. Mit dem PranaVita-Wissen liegt hier eine kompakte Zusammenstellung wesentlicher Aspekte des alten östlichen und des neuen westlichen Wissens über den menschlichen Energiekörper vor. Die vorgestellten Übungen sollen dem Leser Einsichten in das eigene Energiesystem ermöglichen. In kurzen, leicht verständlichen Kapiteln beschreiben die beiden Autoren die wichtigsten Grundlagen des Prana-Vita-Wissens und sprechen dabei auch viele Bereiche an, die Bestandteil der verschiedenen PranaVita-Seminare sind.

Dieses Buch ist natürlich auch für Menschen, die keine Aus- bzw. Vorbildung in diesem Bereich haben, interessant. Es beinhaltet neben den speziellen Prana-Vita-Themen auch andere, allgemeinere Kapitel sowie Berichte über Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen. Folgender Buchauszug ist aus den einleitenden Kapiteln entnommen. [www.echnatonverlag.de](http://www.echnatonverlag.de)

## 1 – Evolution durch Lächeln

Gleich zu Beginn dieses Buches möchte ich dir eine kleine, einfache Übung mitgeben, die überraschend wirksam und für den Alltag gedacht ist: Der „PranaVita-Smile“ ist gut für deine Gesundheit, er

stärkt dein Immunsystem, macht Freude – und du hast ihn immer dabei.

Der PranaVita-Smile ist angelehnt an das sogenannte Duchenne-Lächeln. Der französische Neurologe Guillaume Du-

chenne hat bereits 1862 mehr als einhundert Gesichtsmuskeln von Menschen untersucht und darüber hinaus den Muskelschwund entdeckt. Laut Duchenne ist ein echtes, unwillkürliches Lächeln dadurch gekennzeichnet, dass nicht nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, sondern auch die Augen beteiligt sind und sich in den äußeren Augenwinkeln die typischen Fältchen zeigen. Ein echtes Lächeln erreicht also immer die Augen und ist die einfachste Weise, um Endorphine (Glückshormone) zu erzeugen. Ja, das sind die Vorteile des Lächelns: Stresshormone werden reduziert und Glückshormone werden produziert.

Gewohnheitsmäßig lächeln wir, wenn wir in einer guten Verfassung sind; dann werden Endorphine freigesetzt. Wenn man bewusst lächelt, zum Beispiel beim Üben des PranaVita-Smile, wird diese im Gehirn gespeicherte Erfahrung in unserem Energiesystem aktiviert, sodass wir uns schlagartig in einem guten und hohen Energiezustand befinden.

## Übung

Der PranaVita-Smile sollte lange und ausgedehnt durchgeführt werden, vor allem wenn man sich energetisch leer fühlt oder gerade nicht so gut drauf ist.

1. Werde dir der Stellung deiner Mundwinkel in diesem Moment bewusst. Merke dir diese Position als „normal“. Achte bitte darauf, wie du dich gerade fühlst.
2. Lächle ... Dabei gehen die Mundwinkel automatisch nach oben. Speichere diese Position als „Lächeln“ ab. Achte erneut darauf, wie du dich im Moment fühlst.

# LEBENSaufGABE



Deine Lebensaufgabe - Direkt von Deiner Seele!

## Wieso will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele - holt!

Bequem am Telefon.

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu erfahren und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe:

+49 (0) 33230-203 90

[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)

BEI-ANRUF-LEBENSaufGABE.de

3. Bringe deine Mundwinkel wieder in die Position „normal“. Wie fühlt es sich an? Wechsle nun zur Position „Lächeln“. Beachte wieder, wie du dich fühlst. Du kannst mehrmals zwischen „normal“ und „Lächeln“ hin und her wechseln und das Lächeln versuchsweise verschieden lang halten.
4. Wechsle zur Position „Lächeln“. Nun ziehst du die Mundwinkel noch höher. Merke dir diese Position als „PranaVita-Smile“. Achte wiederum darauf, wie du dich im Moment fühlst.
5. Du kannst nun zwischen PranaVita-Smile, „Lächeln“ und „normal“ wechseln. Nimm bitte genau wahr, ob und wie sich dein emotionaler Grundtonus durch dein Lächeln ändert. Die erhöhte Achtsamkeit auf den eige-

nen emotionalen Grundtonus ist ein fixer Bestandteil von Selbsterkenntnis und Selbstfindung.

Der PranaVita-Smile kann auch im Alltag jederzeit unauffällig geübt werden. ☺



“Normal”



“Lächeln”



“PranaVita-Smile”

Kaum ein Mienenspiel hat so einen großen Einfluss auf uns Menschen wie das Lächeln. Es bringt Menschen zusammen, erfreut sie und stimmt sie friedlich. Außerdem werden lächelnde Menschen nicht nur als schöner empfunden, sondern auch als kompetenter und intelligenter.

Also mach mit bei der „Evolution durch Lächeln“, nach dem Motto: „Siehst du einen Menschen ohne Lächeln, dann schenke ihm deines!“

## 2 – Gesundheit und Krankheit

Beginnen wir mit der Betrachtung von „Gesundheit“. Gesundheit ist der Zustand, in dem alle möglichen Krankheiten abwesend sind. Es gibt also eine naturgegebene Gesundheit, die durch eine der vielen möglichen Krankheiten überlagert werden kann. Ist dies der Fall, bezeichnen wir uns selbst als „nicht ganz gesund“ oder als „krank“.

Da Gesundheit der dem Menschen angeborne natürliche Zustand ist, kann und braucht sie nicht ununterbrochen aktiv „hergestellt“ zu werden. Krankheit bzw. deren tiefer liegende Ursachen können dagegen oft, wenn auch nicht immer, aktiv entfernt werden.

Mit unserem linear-logischen Verstand sind wir sehr wohl in der Lage, Gesundheit als unauffällig und erfreulich, Krankheit hingegen als auffällig und unerfreulich wahrzunehmen. Krankheit kann eine Menge an „Störgefühlen“, Ängsten und Ähnlichem auslösen, die wir in unserem Gedankenstrom wiederfinden – Krankheitsgedanken also.

## RÄUCHERMANUFAKTUR

### RÄUCHERWERK

aus eigener Produktion  
in Bio-Qualität und  
hochwertiges Räucherzubehör  
**GROSS- und EINZELHANDEL**

### „Räuchern für die Seele“

Buch über die  
Indigo-Methode und  
60 Räucherpflanzen  
für Mensch  
Tier und Haus



### 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](http://www.raeuchern.at)

## VERANSTALTUNGEN

Sobald Veranstaltungen wieder möglich sind,  
findest Du Termine auf unserer Homepage

[www.raeuchern.at](http://www.raeuchern.at)

Wir freuen uns auf Dich!

Januar / Februar / März

### ZEIT DES LOSLASSENS



empfohlene Räuchermischungen:  
Befreiung - Loslassen - Neubeginn

**INDIGO ENTERPRISES - DAS INDIGO HAUS**

Regina Wimmer, 1210 Wien, Thayagasse 43

Tel./Fax: 01 / 259 27 65 [www.raeuchern.at](http://www.raeuchern.at) e-mail: [indigo@raeuchern.at](mailto:indigo@raeuchern.at)

Es lohnt sich aber, seinen Fokus auf den Zustand natürlicher Gesundheit zu richten. Denn so wie Krankheit eine unserer möglichen bewussten Erfahrungsinhalte ist, können wir auch Gesundheit bewusst erfahren. Außerdem kann jeder von uns einiges aktiv dazu beitragen, um gesund zu bleiben: Ausreichende Bewegung, gesundes Essen und eine friedvolle Umgebung bilden dafür eine gute Grundlage; natürlich wirken alternative energetische Methoden, die man selbst erlernt und/oder denen man sich vorbeugend regelmäßig unterzieht, ebenfalls sehr günstig auf die Gesundheit.

Wir können auch überlegen, was zur Gesundheit gehört: Wohlbefinden, Beweglichkeit, entspannte, ruhig-freudvolle Gefühle und ein der aktuellen Situation angepasster Gedankenstrom.

Leider stellt sich der entspannte, ruhig-freudvolle Gefühlszustand auch bei ausreichender Gesundheit nicht immer von selbst ein, da wir mit weiteren Belastungen und Störungen in unserem Leben konfrontiert sind: kollektive, berufliche oder familiäre. So kann eine ruhige Grundströmung durch diese nicht körperlichen Störungen überlagert sein und unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Gesundheit als die ruhige Grundströmung ist aber ebenso erfahrbar wie die hochschlagende Welle einer Störung.

Dazu braucht man seine Aufmerksamkeit eigentlich nur auf das Ruhige, die Entspannung, die Stille, die leise Freude richten und dabei im eigenen Herzen beheimatet sein. Von da aus kann man zum Beispiel den eigenen Pulsschlag, den Atem, einzelne Körperteile oder den gesamten Körper betrachten, erkunden,

fühlen, kurz: immer bewusster wahrnehmen. Damit erweitert sich das eigene Bewusstsein um ein direktes, vorrangiges Erleben des eigenen Körpers und seiner Gesundheit.

In vielen östlichen Meditationsschulen und Gesundheitssystemen wird dies als „Innenschau“ gelehrt. Im Westen haben wir gelernt, unseren Fokus nach außen zu richten, den „Weg nach außen“ zu leben. Das Wissen über den „Weg nach innen“ verbreitet sich glücklicherweise in letzter Zeit auch im Westen sehr schnell; immer mehr „Westler“ meditieren. Einzelne Wissenschaftler haben sogar begonnen, diesen bis jetzt im Westen unbekanntem „Weg nach innen“ zu erforschen, und die Ergebnisse sind übereinstimmend: Menschen, die Meditation oder Yoga betreiben, haben in allen Bereichen der Gesundheit die Nase vorne; sie sind als die ruhig-ausgeglicheneren auch beliebter als die nervös-verspannten Mitbürger. Zusätzlich stellt sich jetzt in der relativ jungen Wissenschaft der Epigenetik (siehe „Dr. Bruce Lipton – der ›Vater‹ der Epigenetik“) heraus, dass die aktiv Entspannten damit nicht nur zum eigenen Wohlbefinden beitragen, sondern zugleich zum Wohlbefinden ihrer Mitmenschen. Auf diese Art kann Gesundheit aktiv erlebt, verstärkt und sogar nach außen ausgestrahlt werden.

### **3 – PranaVita – eine ganzheitliche Methode für Körper, Energiekörper und Geist**

Die orthodoxe westliche Medizin und die Massage beschäftigen sich mit dem physischen Körper, und die Psychotherapie arbeitet mit dem menschlichen Geist. Der Körper-Geist-Zusammenhang ist heute in

der psychosomatischen Betrachtungsweise von Krankheiten allgemein anerkannt. Das Bindeglied zwischen Körper und Geist, also die Ebene der Energie – der Energiekörper –, wird in der westlichen Medizin allerdings noch kaum berücksichtigt.

Das PranaVita-System beschreibt diesen menschlichen Energiekörper.

### **Eine positive Einwirkung auf der Energie-Ebene hat immer einen positiven Einfluss auf beides: Körper und Geist.**

In vielen spirituellen östlichen Schriften wird gelehrt, dass ein Mensch auf drei klar unterscheidbaren, jedoch miteinander verbundenen Ebenen existiert und funktioniert: den Ebenen des Körpers, der Energie und des Geistes.

Sogar wer meint, an gar nichts zu glauben, kann nicht behaupten, dass er nicht an seinen eigenen Körper glaubt. Unser Körper ist die Basis unserer irdischen Existenz. Seine wunderbaren Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen und Probleme sind klar ersichtlich. Wir empfinden Freude und Schmerz, Hunger und Durst, Wärme und Kälte. Sind wir krank, verbringen wir viel Zeit damit, etwaige körperliche Leiden oder Schmerzen zu erleben und zu überwinden.

Die Ebene der Energie ist schwieriger zu sehen. Darum versuchen auch heute noch viele westliche Ärzte, Krankheiten auf der körperlichen Ebene zu heilen. Ist aber die Energie eines Menschen gestört, befindet sich weder sein Körper noch seine Psyche im Gleichgewicht. Viele körperliche Probleme werden durch Energiestörungen hervorgerufen und können nicht einfach durch eine Operation oder durch Arznei geheilt werden. Manchmal



kommt es zu sogenannten „Symptomverschiebungen“, das heißt, es wird nur das Symptom therapiert, aber der ursprüngliche Konflikt bleibt ungelöst, sodass er sich auf andere Weise im System bemerkbar macht.

Und ähnlich ist es bei Erkrankungen des Geistes, bei schweren oder weniger schweren mentalen, psychischen Problemen. Sie werden oft durch einen zu schwachen Energiekreislauf verursacht.

## 4 – Altes Menschheitswissen

Beim Blick auf die Geschichte der Medizin, auf die Entwicklung der großen medizinischen Traditionen der Menschheit erkennen wir, das sie alle energetische „Methoden“ beinhalten.

- Seit der Steinzeit gibt es überall auf der Welt schamanistische Überlieferungen. Die Schamanen anerkennen eine für die Augen unsichtbare Welt und sind in ihr tätig.
- Zu nennen sind auch drei große östliche Systeme: die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), das indische Ayurveda-System und die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM).
- Von der TCM kennen wir Akupunktur- und Akupressurpunkte, wie sie bereits vor ca. 10.000 Jahren angewandt wurden, und den „Yellow Emperor“, den 4200 Jahre alten Basistext der TCM. Er enthält u.a. die Lehre von den fünf Elementen, von den Meridianen, den Akupunktur- und Akupressurpunkten, von Massagen, Kräuterwissen und Moxa.
- Vor ca. 2500 Jahren hat Charaka Samhita das bis dahin mündlich weiter-



**REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE**  
EINZELSITZUNGEN BEI DR.<sup>IN</sup> ANGELA TICHY

**CHAKRA BALANCING**  
BEWEGENDE KURSE

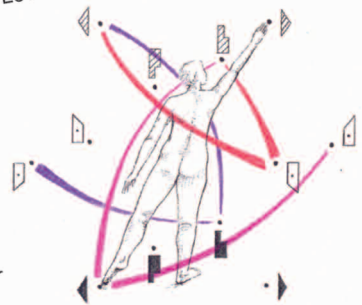
Der verbundene Atem verhilft uns zu mehr Selbstliebe, Ausgeglichenheit und Energie. In einem Rebirthing-Atemzyklus vertiefen wir allmählich den Kontakt zu uns selbst und lernen, uns selbst immer mehr anzunehmen, wie wir sind. Die Ursache von Problemen, die unserer Lebensfreude im Weg stehen, können erkannt und gelöst werden. Wir können uns tatsächlich frei atmen.

Auch Online-Sitzungen möglich.

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

## CERTIFICATE PROGRAM IN LABAN/BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

Intensive format in English  
Start: July 2021 in Berlin  
Basic Level



**EUROLAB**  
EUROPEAN ASSOCIATION FOR  
LABAN/BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

Director: Antja Kennedy info@eurolab-programs.com  
Phone: +49 30 52282446 www.eurolab-programs.com

gegebene Wissen im „Medizinsutra“ aufgeschrieben, das sowohl Bestandteil der indischen Veden wurde als auch der Basistext des Ayurveda-Systems ist. Seine Kapitel befassen sich mit „Langleben“, Philosophie, Pathologie, Physiologie, Holistik, Therapie und dem Chakrasystem.

- Im Jahr 700 v.Ch. wurde das tibetische „SowaRigpa System“ niedergeschrieben, das unter anderem 72 Medizintafeln umfasst. Es handelt von Kräutern, Energie, Energiekanälen, Chakras, Prana und Mantras.
- Die Anfänge der westlichen Medizin gehen auf Babylon und Ägypten zurück. Der Ägypter Imhotep hat um 2700 v.Chr. den „Smith Papyrus“ aufgeschrieben. Wichtige Inhalte: Operationen, Mumifizierung.
- Weiter ging es über Hippokrates von Kos, der in seinen Medizintexten von den vier Elementen und von den „Winden“ schrieb.
- Über das antike Rom und die europäischen Universitäten im Mittelalter ist die heutige westliche Schulmedizin entstanden.
- Seit rund 30 Jahren entstehen dazu im Westen die „komplementären Systeme“, zu der die Energiemedizin gehört, wie eben auch PranaVita.

Das Wissen um den Energiekörper gehört also zum alten Menschheitswissen. Die Begriffe um den Energiekörper, die Energieanatomie, wurden in den asiatischen Gesellschaften formuliert, in einer Zeit, als die spirituelle Entwicklung ein anerkannter und sogar hoch geschätzter Bestandteil der Gesellschaft war. Viele bekannte Meditierende erreichten höhere Bewusstseinszustände. Von ihnen stam-

men die Beschreibungen der bioplasmatischen, feinstofflichen Körper, Chakras, Meridiane und Nadis, von Prana und Lebensenergie.

## Die Geschichte der Medizin, humorvoll dargestellt, im Internet gefunden:

„Ich habe Bauchschmerzen.“

2000 v.Chr.: „Iss diese Wurzel.“

1200 n.Chr.: „Die Wurzel ist gut – aber besser, du sagst dieses Gebet auf.“

1500 n.Chr.: „Bete ruhig, aber dieses Elixier wird dir helfen.“

1800 n.Chr.: „Das Elixier ist Schlangengift, nimm diese Pille.“

1900 n.Chr.: „Die Pille bringt nichts, nimm ein Antibiotikum.“

2000 n.Chr.: „Antibiotika sind künstlich. Warum isst du nicht diese Wurzel?“

## 5 – Wie meine persönliche „energetische“ Reise begann

Eine Leseratte war ich schon immer. Und immer waren es jene Bücher, die den Rest meiner Familie oder meine Freunde wenig interessierten. In meinen jüngeren Jahren waren es Bücher über das Leben von Mystikern, asiatischen Yogis und Schamanen, wie die Geschichten von „Don Juan Matus“, geschrieben von Carlos Castaneda. Und dann die ersten Bücher von Deepak Chopra, Barbara Brennan, Ruediger Dahlke und Thorwald Dethlefsen. Ich habe sie alle verschlungen. Interessante Ausbildungen wie Silva Mind Control, Atem-Seminare, NLP und etwas später die Seminare von Ramtha (Alte Schule der Weisheit) haben meinen Wissensdurst noch mehr angespornt.



# ENSOLOGISCHES SPIEGELSPIEL MIT PFERDEN

Spiegelspiel mit Pferden ist dem subjektiven  
Erleben Zeit und Raum zu geben.

Bei diesem **SEIN MIT PFERDEN** geht es um den Aspekt  
**MENSCH ERKENNE DICH SELBST IN DEINEM SELBSTBESTIMMTEN SEIN.**

Die zentrale Frage um die sich das Spiel dreht ist -WAS IST WENN DAS ICH BIN IST?  
Diese Frage wird im Spiegelspiel immer wieder gestellt und in das eigene Leben integriert.

Ein Wesentlicher Bestandteil dieser Fragestellung ist, dass Fragen immer im Beisein der Tiere wiederholt werden, bis die Fragen begriffen und erlebt werden. Durch die Reaktion der Tiere wird der **Akt des Neubegreifens** gespiegelt und somit leichter erkennbar für uns Menschen. Soviel zum ersten großen Themenkreis - Was ist wenn das ich bin ist?

Der zweite Themenkreis geht auf das *Natürliche Sein* des einzelnen Menschen ein. Wie verhalte ich mich, wenn ich möglichst nahe an mein *Natürliches Sein* herankomme. Welche Verhältnismässigkeiten sind für uns Menschen wirklich wichtig, im Sinne dessen, dass sie zum Tragen kommen – sie wirken und werden zu meiner Wirklichkeit. Das bedeutet die Erde als Grundlage unseres Seins wahrzunehmen und die eigene Lebenswirklichkeit danach auszurichten. Auch hier spielen die Pferde gerne mit den Menschen und geben gutes Feedback.

Dritter Themenkreis: Selbstwahrnehmung als Soziales Wesen.  
Auch hier unterstützen die Pferde den Menschen wunderbar, wobei auch das spielerische Sein zum Tragen kommt. Spielerische Berührungen, Massagen – gegenseitig in die Freude führen unterstützt den Prozess. Wer bin ich, wenn das ich bin ist? Ein Prozess, der das Potenzial in den Menschen erweckt, um ein freies selbstbestimmtes Leben zu führen und gleichzeitig eigene Antworten für das Leben zu erfahren.

**ERFAHRE WIE SICH DEINE BEWUSSTHEIT JEDEN MOMENT NEU ENTFALTET**

Und das Ich Bin der Gestalter des menschlichen Daseins ist.

**Ensologisches Spiegelspiel mit Pferden basiert darauf, eine Überzeugungskraft  
intrinsisch - aus sich selbst heraus - zu entwickeln.**



[www.michaelihof.at](http://www.michaelihof.at)

Anschrift: Pinkatalstraße 10, 8243 Pinggau - Kontakt: Franz Prenner +43 699 11101720

Wie für viele Lichtarbeiter war für mich das Jahr 1987 maßgebend. Damals fand die sogenannte „Harmonischen Konvergenz“ statt, ein Ereignis, das auch unter dem Namen 11:11 bekannt wurde. Es war ein Weckruf für viele: Spirituelle Erfahrungen und Transformationsprozesse wurden stärker und beschleunigten sich. Eine Art Aufbruchsstimmung erfasste einige von uns.

Die Jahre danach waren als weitere Lernjahre von vielen Ausbildungen und Reisen geprägt. Wann auch immer ich von interessanten Menschen hörte, von spirituellen Lehrern, Heilern und Schamanen, habe ich meinen Rucksack gepackt und bin hingefahren. Der Ruf meines Herzens hat mich in viele Teile der Welt geführt, auf alle Kontinente, und meinen beruflichen, aber auch privaten Weg geprägt.

1984 habe ich in China Menschen beobachtet, die ganz selbstverständlich am frühen Morgen in den Parkanlagen Qigong praktizierten, und Ärzte kennengelernt, die mit Akupunktur wahre Wunder vollbrachten. Das hat mein Interesse an Energetik und alternativen Heilmethoden geweckt. Ein Interesse, das seitdem unaufhaltsam wächst. Mein erstes Reiki-Seminar im Jahr 1987 war ein einschneidendes Erlebnis. Ich erkannte, dass es zwischen Himmel und Erde so viele Spannendes gibt, das wir nicht wahrnehmen, weil unser Blick nicht darauf gerichtet wird. Das hat mich so fasziniert, dass ich 1989 meine Ausbildung als vierte Reiki-Lehrerin in Österreich abschloss.

In den Jahren nach 1987 habe ich einige Sommer in Thailand verbracht, im buddhistischen Kloster Wat Pho in Bangkok die Traditionelle Thai-Massage (Nuad) erlernt und praktiziert und dann, gemeinsam mit einem lieben Freund, die

erste Schule für Traditionelle Thai-Massage in Österreich eröffnet. Während dieser Zeit wurde ich auch zur Shiatsu-Therapeutin und -Lehrerin ausgebildet und habe dann viele Jahre lang an der Internationalen Shiatsu-Schule Österreich in Graz unterrichtet. Weitere Ausbildungen, wie Regenerationstherapie, Atemtherapie, Wasser-Shiatsu, Sound-Healing und Meditationstechniken, haben meinen Horizont erweitert.

Unter den vielen energetischen Methoden, die ich in all den Jahren erlernen, ausüben und unterrichten durfte, hat sich mein Herz für das „Pranaheilen“ entschieden. Auf den Spuren der philippinischen Geistheiler lernte ich in Manila Choa Kok Sui und seine Methode des Pranic-Healing kennen. Ich erlernte diese Methode und entschloss mich gemeinsam mit meinem lieben Freund Alfonso, sie auch nach Österreich zu bringen. So gründete ich 1993 die erste Schule im deutschsprachigen Raum für diese Form der Energiearbeit: die Internationale Prana-Schule Austria.

Auch das Jahr 2004 zählte in meinem Leben zu jenen, in denen viele Weichen gestellt wurden. Ich trennte mich aus verschiedenen Gründen vom System des Choa Kok Sui. Gemeinsam mit einer Handvoll Gleichgesinnter – Energetiker und Lebensenthusiasten – entwickelte ich „PranaVita“: eine energetische Methode, die – den zeitgemäßen Bedürfnissen angepasst – altes Menschheitswissen aus fernöstlichen Traditionen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint. In dieses System flossen alle Erfahrungen, Heilmethoden, spirituellen Lehren und Lehrmeinungen ein, die ich im Lauf meines Lebens sammeln durfte, ebenso jene meiner Wegbegleiter.

Immer habe ich das Bedürfnis gehabt, Wissen weiterzugeben; das zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Ich hatte das Glück, viele faszinierende Menschen kennenzulernen. Damit wurde es möglich, unterschiedliche gesicherte Methoden zusammenzubringen wie ein großes Puzzlespiel. Das war das Geschenk des Lebens an mich. Ich bin dafür unendlich dankbar.

## 6 – Die Energie ist das Geheimnis – Mitgefühl ist der Schlüssel

PranaVita ist eine offene und moderne energetische Methode – unkonventionell, hoch effizient, leicht erlernbar und kulturfrei. Wir verwenden dabei keinerlei Hilfsmittel oder Instrumente, schon gar keine Medikamente, nur die liebevolle Energie, die aus unserem Herzen durch unsere Hände strömt. Und unsere Hände haben wir immer bei uns – somit auch unsere „Hausapotheke“. Trotzdem berühren unsere Hände den Klienten nicht; wir arbeiten ohne direkten Körperkontakt. PranaVita kann man sehr einfach bei sich selbst anwenden, genauso bei anderen Menschen, bei Tieren, Pflanzen oder Objekten.

Die Methode ist komplementär und integrativ, sie steht für sich selbst und kann leicht andere manuelle und energetische Therapien ergänzen.

## PranaVita ist komplementäre Hilfe zur Selbsthilfe:

### „Gesund bleiben“ mit PranaVita

Der Sinn einer Präventionsmaßnahme ist in manchen Bereichen jedem Menschen selbstverständlich: Man geht regelmäßig zum Zahnarzt und zu Vorsorge-Untersu-



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

**KAMIRA Eveline Berger**  
Bewusstseinsschulung, Krisenbegleitung,  
Autorin [office@lichtkraft.com](mailto:office@lichtkraft.com)

## WEBINARE

SCHWINGUNGSERHÖHUNG – FREI HAUS!

1x / Monat, 19-21h

- 28.1. MAYA - Sturmjahr 2-update (Jahresenge)
- 25.2. SELFHEALING – neue Magie-Techniken
- 25.3. NEUE ERDE 2.0 – reines Wir-Bewusststs.

## GELDMAGIE

MAL EHRlich, LIEBEN SIE GELD?

13.+14. Februar, je 10-17h

Reichtum gezielt selbst verursachen, versteckte Selbstverhinderungs-Mechanismen aufspüren und umprogrammieren. Außergewöhnliche Erfahrungen & messbare Erfolge! Individuelle Strategien, viele erprobte Geld-Rezepte - ein absolut lustvolles und motivierendes Training für Eigenermächtigung, & Tatkraft, das auch der stärksten Wirtschaftskrise trotzt!

## ICH-MARKE

WERDE ZU DEM GENIE, DAS DU BIST!

28. November, 10-17h

Produktives Freudenfest für die wahre Authentizität. Verborgenes Potential wird zur eigenen Marke. Maya-Analyse, Geschäftsideen entwickeln, intensive Neuorientierung, individuelle Strategien, Geldmagie, effektive Techniken & Rezepte - der Erfolgskick für alle Wild-Entschlossenen!

## MAYA-ANALYSEN

PUNKTGENAUE LÖSUNGEN

F. PRIVAT & BUSINESS!

(Termine nach Vereinbarung)

Inkl. Datenblatt, Audio-Mitschnitt, präzise Anleitungen, To-Do-Liste! Für Ich-Marke, Lebenschaos, Partner-Krisen, Entscheidungen, Potenzialsuche, ...

MAYA-PRAXISABEND 25.1.21, 19:30

f. Neulinge & Fortgeschr.

Lichtkraft.com 0699/1262 0196

chungen, Frauen besuchen präventiv einen Gynäkologen. Aber warum wird die Energetik heute noch immer viel zu selten als Prävention wahrgenommen? Warum sollte ein Mensch erst krank werden müssen, um eine energetische Methode kennenzulernen? Das Geheimnis JEDER energetischen Methode ist es aber, sie anzuwenden, solange man gesund ist!

Wenn die Lebensenergie im Körper ausgewogen fließt und Energieblockaden regelmäßig entfernt werden, sind wir gesund und Krankheiten können nicht so einfach entstehen. Sofern dies noch mit einer Bewusstwerdung der eigenen Gedanken und Gefühle einhergeht, unseren starken kreativen Kräften, dann haben wir gewonnen – jeder Einzelne von uns direkt, alle anderen indirekt.

Ich persönlich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal wirklich krank gewesen wäre, und führe dies darauf zurück, dass ich mir selbst einmal pro Woche vorbeugend eine PranaVita-Behandlung gebe.

### **„Gesund werden“ mit PranaVita**

Wenn sich in unserem Körper Krankheitssymptome bemerkbar machen, unsere Psyche unausgewogen ist oder wir einen Unfall erlitten haben, ist es äußerst hilfreich, neben der modernen Schulmedizin PranaVita anzuwenden, um die Grundgesundheit des Körpers wieder herzustellen.

PranaVita ist äußerst hilfreich bei Stress, Burn-out-Erschöpfungszuständen, chronischer Müdigkeit, Bluthochdruck, Rückenproblemen, Verdauungsproblemen – darunter leiden sehr viele Menschen in der heutigen Zeit.

Aber auch bei allen anderen körperlichen und psychischen Beschwerden, bei Ver-

letzungen oder als Erste Hilfe ist die energetische Methode PranaVita ein wertvoller Helfer, der keineswegs die orthodoxe Schulmedizin und andere Therapien ersetzen, aber sinnvoll ergänzen will.

### **Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Die Arbeit mit Lebensenergie ist nichts Geheimnisvolles oder Mystisches. Sie beruht auf zwei natürlichen Grundgesetzen: 1. dem Gesetz der Selbstheilung, das besagt, dass der Körper eine angeborene Fähigkeit zur Selbstheilung besitzt; 2. dem Gesetz der universellen Lebensenergie, gemäß dem der Heilungsprozess dank der Erhöhung oder Harmonisierung der Lebensenergie im Körper beschleunigt wird.

Wenn einer erkrankten Körperstelle oder einem erkrankten Organ vermehrt Lebensenergie, frisches Prana, zugeführt wird, stimuliert dies die biochemischen Prozesse und die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen. Der Heilungsprozess kann so um bis zu zwei Drittel der Zeit beschleunigt werden – das ist ziemlich viel!

Sehr schön beschreibt dies der deutsche Physiker Fritz-Albert Popp, indem er erläutert, dass die biochemischen Prozesse in jeder einzelnen unserer Zellen nur dann stattfinden können, wenn es einen Antrieb gibt. Dieser Antrieb sind die Photonen, das Licht, die Lebensenergie. Sie bringen die Information der natürlichen gesunden Lebensordnung. Und genau das ist es, was wir bei PranaVita machen: Wir versorgen den Körper mit frischer Energie und wohltuenden Informationen.

Jeder von uns hat einen „inneren Arzt“. Wie man heute sehr gut weiß, kann sich jeder Mensch nur selbst heilen, denn die

wahre Kraft kommt von innen. Manchmal braucht dieser innere Arzt allerdings etwas Hilfe von außen: Diät oder gesunde Ernährung, Homöopathie, Schulmedizin, Akupunktur, Akupressur, PranaVita, Reiki, Shiatsu ... oder eine andere Methode, die sich bei den betreffenden Symptomen als hilfreich erweist.

### Lebensfreude entsteht

Wenn sich die Lebensenergie erhöht, wenn die Zellen entsprechend günstige Information erhalten, werden nicht nur die Heilprozesse beschleunigt. Wir fühlen uns wohl in der eigenen Haut, haben mehr Widerstandskraft, viel mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein und stehen stressvollen Herausforderungen des Alltags gelassener gegenüber.

Automatisch lenken wir dann unsere Sicht mehr auf Schönes und Erfreuliches, legen mehr Wert auf Ruhe und Entspannung. Wir beginnen, die Welt anders zu fühlen. Und unsere Herzenergie – ein großes elektromagnetisches Feld – strahlt mehr positive, lebensbejahende Energien aus, die uns selbst und anderen Menschen sehr gut tun. Wie dies ohne körperlichen Kontakt möglich ist, mag für einige Menschen verblüffend sein, speziell für jene, die nur anerkennen, was sie mit ihren physischen Sinnen erfassen und verstehen können.

Lesen Sie weiter in:

### PranaVita

Dein Herzensweg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Burgi Sedlak und Franz J. Suppanz

EchnAton Verlag  
ISBN 978-3-96442-037-4  
www.echnatonverlag.de

## Veranstaltungen

Wien (& Umgebung) ● = Eintritt frei

### Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation Tals Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Kollarzg. 5, 1210; 0699-19990888;

### Mo.25.1.

**MAYA-Kalender Praxisabend** - gregor. Neujahr-Info + Weiße Magier-Ära, global & persönl. Fragen, o. Vorkenntn! Eintritt: € 25,-. Beginn: 19h30. Jedlersdorferstr. 99/33/3/13. Info & Anmeldung: 0699-12 620196

### Do.28.1.

**Webinar: Maya-Sturmjahr 2** - Update - Jaresenge. Zeit 19h-21h. Info & Anmeldung: 0699-12620196

### Fr.29.1.

- **Vollmond-TransmissionsMeditation** Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

### Do.25.2.

**Webinar: Selbstheilung** - neue Magie-Techniken. Zeit 19h-21h. Info & Anmeldung: 0699-12620196

### Fr.26.2.

- **Vollmond-TransmissionsMeditation** Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

### Di.30.3.

- **Kornkreise und UFOs** - und ihre spirituelle Bedeutung. Vorführung: Interview mit Benjamin Creme. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28, 1070; 0699-19990888;

# Lebenselixier Wasser

Man hält mich für verrückt.  
Mag sein, dass man Recht hat.  
In diesem Fall spielt es keine Rolle,  
ob ein Narr mehr oder weniger auf der Welt ist.  
Wenn es aber so ist, dass ich Recht habe  
und dass die Wissenschaft irrt,  
dann möge der Herr sich der Menschheit erbarmen.

*Viktor Schaubberger, 1885-1958*

An vielen Orten dieser Welt entspringen Quellen, deren Heilkraft und therapeutische Wirksamkeit seit Jahrhunderten dokumentiert ist. Doch was unterscheidet dieses Wasser von Wasser aus anderen Quellen? Chemische Analysen geben hier wenig Aufschluss, da sich über diesen Weg kaum Unterschiede ausmachen lassen. Die Heilkraft liegt offensichtlich nicht in der materiellen Zusammensetzung, sondern in im Wasser transportierter Information. Enza Maria Ciccolo, Biologin und Forscherin, stellte in diesem Zusammenhang ein lichtbezogenes Phänomen des Wassers fest, ein in Resonanz gehen des Wassers mit den sieben Frequenzen des Lichts. Wenn von der Bedeutung des Wassers für unser Leben gesprochen wird, ist das Werk und die Forschung des Österreichers Viktor Schaubberger ein unverzichtbarer Meilenstein in der Diskussion. Das Interesse des ursprünglich von einem bayrischen Adelsgeschlecht abstammenden Försters und Erfinders galt in erster Linie dem Wasser, wobei seine Beobachtungen oft im Widerspruch zu theoretischem forstwirtschaftlichem Schulwissen standen. Das Verschwinden des Wassers parallel zur Zerstörung von Wäldern durch den Menschen, ließ ihn bereits zu einer Zeit, in der die Notwendigkeit eines "Umweltbewusstseins" weder verstanden noch als solches respektiert wurde, zu einem der vehementesten Umweltschützer und Warner vor drohender Umweltzerstörung werden.

Seine Naturverbundenheit und sensible Wahrnehmung, die über die rein intellektuelle Beobachtung weit hinaus ging, ließ ihn Wasser als

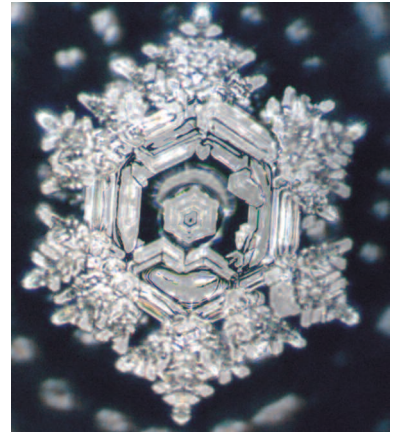




das Blut der Erde sehen, welches in naturgerechten Bahnen fließen muss, um seine Energie halten zu können. Er erkannte neben Temperatur, Mondphase und anderem, vor allem die natürliche Bewegung des Wassers - welches sich nie geradlinig sondern immer verwirbelt bewegt - als wichtigste Voraussetzung für die Wasserqualität.

Diese setzt sich nicht nur aus physikalischen Gegebenheiten und chemischer Struktur zusammen, sondern auch aus Information, welche gespeichert werden kann. Auch die bekannte Forschung des japanischen Alternativmediziners Dr. Masaru Emoto sagte genau das, denn er hatte auch einen Weg gefunden, diese Information sichtbar zu machen.

Er betrachtete Wassertropfen der unterschiedlichsten Gewässer, eingefroren auf  $-20^{\circ}\text{C}$ , unter dem Mikroskop, und erkannte so die unterschiedlichen Strukturen bzw. das Fehlen einer solchen. "Gesundes" Wasser aus reinen Quellen bildet eine auffällige sechseckige Kristallstruktur, während fast jedes Leitungswasser, Wasser aus verunreinigten Seen oder auch in der Mikrowelle bestrahltes Wasser eine solche Struktur vermissen lässt.



Doch ebenso interessant wie verblüffend sind die weiteren Versuche Dr. Emotos, indem er über die reine Feststellung der vorhandenen Struktur des Wassers hinausging und versuchte, Information hinzuzufügen bzw. zu beeinflussen. Durch das Beschallen mit Musik z.B. lässt sich die Struktur der Wasserkristalle verändern. Aber auch das reine Beschriften des Gefäßes, in dem die Wasserprobe sich befindet, reicht aus, um die Struktur nachhaltig zu verändern. So lässt sich vorhandene Struktur durch einen negativen Begriff zerstören, positive Wörter und Sätze jedoch lassen wunderschöne harmonische Strukturen entstehen. Was bedeutet diese Erkenntnis für den Menschen, dessen Körper zu ca. 70% aus Wasser besteht? Wie sehr beeinflussen wir uns selbst, durch unsere Gedanken und gesprochenen Wörter, und wie manipulierbar sind wir durch die Worte anderer Menschen, Werbung, Propaganda und Nachrichten?

Da wir Menschen in ständiger Wechselbeziehung mit dem Universum stehen, Wasser als Urmatrix des Lebens dem ständigen Informationsaustausch dient, erscheint - über unser persönliches Wohlbefinden hinaus - die Vision, durch die ständige positive Energetisierung von Wasser, das wir uns selbst zuführen, das vom Himmel fällt und in Flüssen fließt, ständig wandelbar von einer Form in die andere, unseren gesamten Planeten zu heilen.

Red. Bewusst Sein

## Das NEUE Abo von Bewusst Sein

Bewusst Sein als gedruckte Ausgabe direkt nach Hause gesendet

*Bewusst Sein* wird seit der Ausgabe Mai/Juni 2020 ausschließlich als online-Magazin publiziert. Wer trotzdem nicht auf ein gedrucktes Exemplar verzichten möchte, für den bzw. die gibt es die Möglichkeit das **NEUE Abo** zu bestellen.

### Was ist anders im Vergleich zum alten Abo?

Die Abo-Exemplare werden exklusiv für unsere Abo-nennenden gedruckt und an diese versendet. Es gibt keine Gratis-Exemplare mehr, die über diverse Vertriebsstellen verteilt werden. Aufgrund des Wegfalls der hohen Gratis-Auflage, verlieren wir den günstigen Zeitschriften-Versand-Tarif der Post, und zahlen für jedes Heft den normalen Posttarif.



Das bedeutet, dass das Abo etwas teurer wird als bisher. Waren es bisher € 14,- für 10 Ausgaben, werden es in Zukunft:

**€ 22,- für 1 Jahr (6 Ausgaben)** innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 27,-**

**Bestellung: [abo.bewusst-sein.net](http://abo.bewusst-sein.net)**

Diese Preise sind Selbstkostenpreise und ergeben sich aus den Kosten für Druck und Versand. Die Hefte werden nicht mehr lose, sondern in einem Kuvert versendet.

Um Porto zu sparen sind auch individuelle Bestellungen möglich: wenn Sie mehrere Exemplare im Abo beziehen möchte, um z.B. Hefte an Bekannte weiterzugeben, berechnen wir den tatsächlichen Tarif und machen Ihnen auf Anfrage gerne ein Angebot.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: [offic@bewusst-sein.net](mailto:offic@bewusst-sein.net)

[abo.bewusst-sein.net](http://abo.bewusst-sein.net)

# Benjamin Creme

Der britische Künstler und Autor Benjamin Creme (1922-2016) hat mit seinen Informationen über den Weltlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und deren Rückkehr in unsere Alltagswelt weltweit ein Klima der Hoffnung geweckt. Creme begann seine öffentliche Tätigkeit bereits 1975, er hat seitdem in zahlreichen Vorträgen und Büchern sowie mit der Herausgabe der monatlichen Zeitschrift Share International Millionen von Menschen angesprochen und auf dieses epochale Ereignis und der damit verbundenen Transformation der Welt hingewiesen.

"Seit über sechzig Jahren haben Regierungen weltweit den Menschen die Informationen über die Existenz der "Ufos" vorenthalten. (...) Sie haben bisher die Erfahrungen von Hunderttausenden intelligenter und aufgeschlossener Bürger ignoriert ... Jede Regierung verfügt über unwiderlegbare Beweise für die Existenz, die Kreativität und die überlegene Technologie dieser mutigen und friedfertigen Besucher von unseren Schwesterplaneten. Die allgemeine Unkenntnis der feinstofflichen Ebenen der Materie hat es den einflussreichen Regierungen der Welt ermöglicht, diesen Betrug so lange aufrechtzuerhalten ...



## KORNKREISE + UFOS

...UND IHRE SPIRITUELLE  
BEDEUTUNG – INTERVIEW  
MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 30. März 2021, 19:00 Uhr  
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof  
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum  
info-ueber-maitreya@gmx.at  
0699 1999 0888  
EINTRITT FREI

[www.shareinternational.de](http://www.shareinternational.de)

Doch jetzt können sie nicht mehr länger verheimlichen, dass zwischen den Menschen auf der Erde und den weit entfernten Planeten unseres Sonnensystems tatsächlich eine Verbindung besteht ... Man kann sicher sein, dass Maitreya die Welt über unsere wahre Beziehung zu den anderen Planeten und die seit langem bestehende Zusammenarbeit mit ihnen aufklären wird."

(Benjamin Cremes Meister, "Zeit der Offenbarung", Share International, Juli/August 2009)



## Maya- Zeit.be.gleiter

### Januar



Achtung! Die essentiellste Zeitwelle aller 20 ist aktiv: **IX**, der **Weißer Magier**, schaut vom 28.12.2020-9.1.2021 nach dem Rechten. Er begleitet uns also über den gregor. Jahreswechsel und deshalb zusätzlich im gesamten gregor. 2021(!), weil dieser Kalender nach wie vor allgemeine Gültigkeit hat. Seit Juli 2019 (IX-Start) sind wir mit größtem Machtmissbrauch und Manipulation (Gehirnwäsche) bzw. Gewalt, wie nie zuvor konfrontiert. Ja, genau das sind seine Schattenseiten, die es bis 2032 zu transformieren gilt. Worin? In **pure Herzensweisheit, Authentizität und vergeistigtem Sein**. Die aktuellen Vorkommnisse sind sozusagen seine verzerrte, bisherige kranke Seite, die es zu erlösen gilt, global, wie auch in jedem einzelnen Leben! Das Gute daran ist, dass wir jetzt die ganze Sch... erkannt haben, Probleme aufpoppen und selbst nach Transformation schreien. Da gibt es nichts mehr zu beschönigen, zu verschleiern oder abzumildern. Dies hat uns ja erst den Riesenhaufen beschert, uns persönlich zu einem Mini-Format unserer schöpferischen Göttlichkeit werden lassen. Damit ist für immer Schluss! **Seid wachsam und achtsam im Wachsen.**



Die Zeitwelle **MANIK**, die **Blaue Hand**, beschäftigt uns vom 10.-22.1. mit **Heilung & Handwerk**. Hier können wir also jede Aufgabe, mit Herzens-Bewusstsein durchgeführt, einen Heilungs- bzw. Vervollkommnungs-Prozess bezeichnen. Speziell Handwerkliches als göttlich-geführten

Kreativitäts-Akt erleben. Obwohl die Umgangsformen an Hand-Tagen oft ein wenig ungehobelt sind, stehen gemeinsame Projekte derzeit unter einem guten Stern. **Man werket gerne, berufs-übergreifend, in Gruppen oder solo.** Dauer-Antriebschwache können sich mit dem Trick in Gang bringen „nur ´mal ´was zu probieren“. Dann läuft der Motor, versprochen! Heil-Behandlungen aller Art haben nun Tiefenwirkung und wir sind erfinderrisch in Selbsthilfe und spirituellem Wachstum. Lasst Euch darauf ein. Auch dieser Bereich zählt als Handwerk, wie Kochen, Beraten oder Tapezieren. Übung macht den Meister, 100%ig! Traut Euch erlernte **Energie-Techniken intensiv für Euch anzuwenden**, ganz nach Eurem Bauchgefühl, Eurem Heil-Urlaub damit zu gestalten, ohne Guru und Gruppenzwang. Das klappt garantiert mega-super und kostet nix!



Vom 23.1.-4.2. erhellet **AHAU**, die **Gelbe Sonne**, unser Leben. Jetzt ist der effektivste Zeitpunkt sein **Ich-Bewusstsein** unter die Lupe zu nehmen. Strotzt es nur so vor Eigenlob und Vieles weist den Weg, sich als kleines Rädchen der Schöpfung endlich **für´s Allgemeinwohl einzusetzen** (ist aber selten wie Breitmaulfrösche ;-)). Oder man leidet an chronischen Unterwerfungs-Kreuzschmerzen und sollte seiner Wirbelsäule den aufrechten Gang zumuten, mit breiten Schultern und geradem Blick. Dann willkommen im Club mit Milliarden Mitgliedern. Bitte nutzt diese Sonnen-Tage um mit kräftig geschwellter Brust zu „bestimmen“, was Ihr haben wollt, was Euch zusteht und wie Euer Leben zu laufen hat! Schreibt es auf, wiederholt es bis Ihr es fühlt und hört nicht damit auf bis es passiert, keinen Tag früher. Diese Position **in liebevoller Selbstzufriedenheit** gelebt, heilt nicht nur Euer Leben, sondern das Eures gesamten Umfeldes, weil es Euch endlich lieben darf. Ist das nicht ein

geniales „Universal-Gesetz der Liebe“?! Und es darf sogar Spaß machen, viel Erfolg! Ziel ist natürlich ein perfekter Mix von beidem

## Februar



Die Schwingungsfrequenz **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, puscht uns vom 5.-17.2. **mutiger zu sein**. Dies zeigt sich durch innere Unzufriedenheit, dem Gefühl der Einengung bzw. auffällige Anpassung & Gehorsam stoppen zu wollen. Unser **Drang nach Freiheit, Raum, Neustart** bringt ganz schön viel Aufruhr mit sich. Auch das tägliche enge Zeitkorsett kann Grundfragen nach dem Sinn des Lebens befeuern. Bisher konnten wir durch Reisen der Enge zeitweilig entfliehen, dringliche Änderungen damit abfedern. Doch diese Ablenkung ist nun ebenso ziemlich eingeschränkt und mit strengen Regeln verbunden. Also können die Ben-Tage heftigen Widerstand aufwirbeln, obwohl nicht sofort klar sein wird dass es eigentlich um **die innere Befreiung aus alten Programmen** geht. Jetzt bedarf es die revoltierende Kraft für Positives einzusetzen, um das Lösen von zwischenmenschlichen Verstrickungen und in Frieden mit den eigenen Entscheidungen zu kommen bzw. den anstehenden Lebensschritten ohne Sicherheitsnetz zu folgen. Kein ruhiges Pflaster, aber die wirklich not-wendende Ausweitung für die Verschmelzung mit unserer Göttlichkeit!



Vom 18.2.-2.3. geleitet uns **CIMI**, der Weiße Weltenüberbrücker, durch die Tage. So können wir nun **supereasy Sphären besuchen**, die im normalen Trubel der Zeit unbemerkt bleiben. Dazu

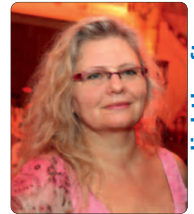
benötigen wir nämlich sensible Wahrnehmungs-Antennen, kurzes Innehalten, auf unsere leisen Stimmen zu achten, den Alltag mit Feingefühl zu meistern. Wir befürchten allgemein, wir könnten „verlieren“, zu langsam oder zu schwach sein, jedoch Cimi beweist uns, dass wir durch **Sanftheit** unsere Energieressourcen perfekt schützen und leichtfüßiger vorwärts kommen können. Dass wir überraschend Unterstützung erhalten, Dinge sich zum Positiven wenden. Probiert es aus, es ist wirklich so einfach! Wenn wir dem Universum Platz geben, dann unterstützt es uns sofort und wir sparen Kraft. Deshalb genießt es **jetzt träumerischer, entspannter und offener** zu sein. Denn das Wie im Leben bestimmen immer wir selbst. Wer hecheln und kämpfen möchte, darf das gerne tun. Aber es geht auch anders. Wer loslässt ist schneller und lebt länger. Motto: Easy going – easy living!

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, FamilienAnalysen, Business-Coaching, Seminare, Zeremonien, Maya-Orakel-Show: LICHTKRAFT - kreative LebensKunst, 0699/126 20 196, [www.lichtkraft.com](http://www.lichtkraft.com)



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2021** ist erhältlich  
Infos & Bestellung: [www.pelagos.at/maya-timer](http://www.pelagos.at/maya-timer)

Buchkalender  
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

# MAYA-TIMER 2021

- Übersichtliches Kalendarium 2021
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Errechnung persönlicher Daten
- Vorschau 2022



[www.maya-timer.at](http://www.maya-timer.at)

Pelagos  $\pi$