

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 10 Herbst/Winter 2013 • € 3,30



Prinzessin Märtha Louise & Elisabeth Nordeng:
„Das Leben bewusster und reichhaltiger gestalten“

**Prof. Hademar
Bankhofer:**

Schlafberatung - das Wichtigste
beim Kauf einer neuen Matratze

Dr. Diethard Stelzl:

Ibiza, Insel des Lichts

Mag. Claudia Dungal:

Getreidefasten - reinigen und
kräftigen von innen

gesund & glücklich
Die Messe für Körper,
Geist & Seele

15. bis 17. November 2013
Messe Klagenfurt

Infos Seiten 5 bis 7



Wochenend-Seminare 2014

Der Tod dient dem Leben

„... denn er öffnet das Tor zu unserer Seele.“

Den Tod als Teil des Lebens verstehen

Der Tod ist ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft und wird gerne ausgeblendet. Für die meisten Menschen bedeutet der Tod nur Verlust und erzeugt Angst. Doch der Tod ist immer Teil unseres Lebens. Umso mehr wir ihn ignorieren umso mehr trifft er uns.

Wenn uns ein geliebter Mensch vorzeitig für immer verlässt, dann dient das unserer seelischen Entwicklung. Denn nichts im Leben passiert ohne Grund.

Lernen Sie den Tod aus seelischer Sicht kennen, um zu verstehen warum ein geliebter Mensch für immer gehen musste. Denn wenn man etwas versteht kann man leichter damit umgehen.

Nichts ist schlimmer als ein sinnloser Tod.

Seminarleiterin

Nathalie Schmidt, Coach, Reiki-Therapeutin, Autorin. Das Buch zu diesem Thema „Warum? Der Tod als Entwicklungsweg.“ ist erschienen im Schirner Verlag.

Weitere Informationen unter:

www.energie-lebensberatung.de

Hinweise zum Seminar

In dem Wochenend-Seminar mit maximal zehn Teilnehmern erarbeiten wir in der Gruppe warum der Tod Ihres Angehörigen aus seelischer Sicht passiert ist und wessen Entwicklung er diente. Aus diesem Grund sollten nur Menschen teilnehmen, die bereit sind über einen persönlichen Todesfall in der Gruppe zu sprechen.

Das Seminar beginnt jeweils am Freitag zum Kennenlernen der einzelnen Teilnehmer.

Termine 2014

16. Mai bis 18. Mai 2014

7. November bis 9. November 2014

Freitag jeweils von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Samstag* jeweils von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sonntag* jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
* mit Mittagspause

Veranstaltungsort jeweils in 85521 Ottobrunn (bei München)

Kosten pro Teilnehmer

340,00 € inkl. MwSt.

Anmeldung zum Seminar: Den Tod als Teil des Lebens verstehen

- Freitag, den 16. Mai bis Sonntag, den 18. Mai 2014
 Freitag, den 7. November bis Sonntag, den 9. November 2014

Abschnitt abtrennen und per Post senden an:
Praxis Schmidt
Hubertusstr. 2
85521 Ottobrunn

Name des Teilnehmers

Vorname des Teilnehmers

Telefonnummer

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

e-mail

Die Hinweise zum Seminar habe ich gelesen und bin damit einverstanden. Die Anmeldung ist erst nach Zahlung der Seminargebühren von 340 € wirksam. Informationen zum Veranstaltungsort und zur Bezahlung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Datum und Unterschrift

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Ich hatte gerade den Führerschein gemacht, als ich bei einer meiner ersten Ausfahrten mit einem VW-Käfer die Grenze zwischen Leben und Tod erfahren mußte. Auf regennasser Fahrbahn kam ich ins Schleudern und stürzte im Auto 200 Meter tief einen Abhang hinab. In diesem Moment wußte ich, daß ich sterben würde. Ein mächtiger Baum brachte das Fahrzeug schließlich abrupt zum Stehen, der Käfer war schrottreif ... und ich blieb vollkommen unverletzt.

Ja, damals fühlte ich mich von meinem „persönlichen“ Schutzengel beschützt. Und weiß seit dem: Er ist für mich immer da. Doch kann man seinen eigenen Schutzengel auch sehen? Das fragte ich vor einigen Wochen persönlich Prinzessin Märtha Louise von Norwegen. „Ja, Dein Schutzengel steht direkt hinter Dir“, war ihre Antwort. Eine Gabe, die mir bis jetzt nicht vergönnt ist.

Die Hochadelige ist die Fachfrau für Engelkommunikation schlechthin, denn sie hat eine besondere Fähigkeit: Sie kann Schutzengel nicht nur sehen, sondern mit ihnen sogar sprechen. Und damit ein jeder seinen Schutzengel auch wahrnehmen kann, haben die Engel (wer auch sonst?) die ad-



Das Magazinteam (von links): Annemarie Herzog, Rolf Bickelhaupt und Daniela Claire.

FOTO: MARION LIEBHARD.

lige Schriftstellerin gebeten, zusammen mit ihrer Co-Autorin Elisabeth Nordeng entsprechende Workshops und Seminare zu geben, so jetzt im November auch in Klagenfurt (siehe ab Seite 13).

Auch Sie haben Ihren persönlichen Schutzengel, ob Sie nun daran glauben oder nicht. Wobei laut aktuellster Umfrage rund zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher sowieso davon überzeugt sind, daß es einen Schutzengel gibt (Marketagend.com vom 6. Mai 2013). Dieser Glaube an Engel ist für den Trierer Religionspsychologen Sebastian Murken ein „Beweis für die Sehnsucht nach persönlicher Fürsorge“. Auch zeigen Erfahrungen der Palliativmedizin mit Schwerstkranken

oder Sterbenden klar, „daß Menschen mit spirituellen Erfahrungen wie etwa dem Glauben an einen Schutzengel ‚deutliche Schmerzlinderung‘ erlebten. Außerdem fühlten sie sich körperlich wohler, hätten weniger Atemprobleme und damit weniger Angst“ („Die Welt“ vom 16.11.2007).

Nehmen Sie also ihren Schutzengel an. Und solange mir die Gabe fehlt, meinen Schutzengel zu sehen, habe ich eine Figur von ihm auf meinem Schreibtisch stehen. Sicher ist sicher.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Schutzengel und eine anregende Leselektüre!

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber & Verlag: Verein „gesund & glücklich“, Klagenfurt am Wörthersee.

Chefredakteur: Rolf Bickelhaupt.

Redaktion: Daniela Claire, Annemarie Herzog.

Autoren und Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. med. Maria Ache (St. Veit an der Glan), Prof. Hademar Bankhofer (Klosterneuburg), Marion Liebhard (Villach), Christin Milosevic (Darmstadt), Melanie Missing (Kassel), Roland Rauter (Salzburg), Heidi Schirner (Darmstadt), Dr. Diethard Stelzl (Ferndorf).

Redaktionskontakt: gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Tel. +43 (0)664 7376 5521, eMail redaktion@gesund-und-gluecklich.at.

Projektleitung und Medienberatung: Daniela Claire.

Verkauf und Vertrieb: A.B.C. Werbeagentur GmbH, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt, Tel. +43 (0)650 2707111, eMail verlag@gesund-und-gluecklich.at.

Repräsentanz Deutschland: Sabine Reinelt, München, Tel. +49 (0)89 17095400, eMail deutschland@gesund-und-gluecklich.at.

Repräsentanz Schweiz: Michaela Meier, Rainach (Basel-Land), Tel. +41 (0)76 5889831, eMail schweiz@gesund-und-gluecklich.at.

Repräsentanz Slowenien/Kroatien: Manuela Verčkovnik, Slovenj Gradec, Tel. +386 (0)51 328698, eMail slovenija@gesund-und-gluecklich.at.

Satz und Layout: WANDER Werbegrafik-Design, Messeplatz 1, A-9200 Klagenfurt.

Rechte: Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.

JA! Ab sofort abonniere ich die nächsten vier Ausgaben des Magazins „gesund & glücklich“:

Der Abo-Vorteilspreis für Österreich & Deutschland 11,50 €, für Rest-Europa: 17,50 €.

MEIN VORTEIL: Ich erhalte zuverlässig und druckfrisch mein für mich reserviertes Exemplar. Nach Erhalt von vier Exemplaren ist das Abonnement beendet, es sei denn, ich überweise für die nächsten Ausgaben den Abonnementpreis. Dazu werde ich von Ihnen rechtzeitig informiert.

Widerrufsgarantie: Diese Bestellung kann ich innerhalb von 10 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an die A.B.C. Werbeagentur GmbH, Frau Daniela Claire, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt am Wörthersee, Österreich, widerrufen.

Absender, Lieferadresse:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

Einfach ausschneiden und an A.B.C. Werbeagentur GmbH, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt schicken oder per eMail senden an verlag@gesund-und-gluecklich.at; Abo-Hotline +43 (0)650 270 71 11.

Thomas Künne & Dr. med. Patricia Nischwitz

**Praxis-Set Stimmgabeltherapie
GESUND DURCH SCHWINGUNG**

Sie sind nicht krank, Sie sind verstimmt! So lautet der Ansatz der Stimmgabeltherapie. Warten Sie nicht, bis sich Ihre Verstimmungen und Blockaden in Beschwerden oder Erkrankungen äußern. Sorgen Sie über die Einschwingung bewährter Akupunkturpunkte für ein stabiles Immunsystem, entspannten Schlaf, harmonische Beziehungen und vieles mehr. Die Autoren zeigen Ihnen einen sanften, heilsamen und bewussten Weg zum persönlichen Wohlbefinden. Die beiliegende hochwertige Aluminium-Stimmgabel in der Schumann-II-Frequenz (256 Hz) – der „Frequenz der neuen Zeit“ – wird in der thüringischen Stimmgabelmanufaktur Arno Barthelmes hergestellt.

160 Seiten | Therapeuten-Stimmgabel | ISBN 978-3-86374-113-6 | 49,95 €

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum mit den Autoren: www.mankau-verlag.de

NEU!



Inhaltsverzeichnis

WOHIN & GESUND

Entdecken Sie Ihre Gesundheit & Ihr Glück 05
Die spirituelle Gesundheitsmesse mit königlichem Glanz

Dr. Diethard Stelzl: 10
Ibiza, Insel des Lichts

GEIST & BEWUSSTSEIN

Prinzessin Märtha Louise von Norwegen und Elisabeth Nordeng: 13
Das Leben bewusster und reichhaltiger gestalten

Eric Standop: 16
Schau mir ins Gesicht und ich sag' Dir wer Du bist

Melanie Missing: 20
Einhörner - wir sind an Deiner Seite

KUNST & KULTUR

Irina Kornilenko: 32
Intuitive Musik mit heilender Energie

SCHNEIDERKUNST

Rettl 1868: 36
Die Energie der schönen Kleider

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Roland Rauter: 42
Vegane Österreich-Schmankerl

Prof. Hademar Bankhofer: 46
Schlafberatung – das Wichtigste beim Kauf einer neuen Matratze

Mag. Claudia Dungal: 50
Getreidefasten – reinigen und kräftigen von innen

Zahlreiche einfache Techniken und Übungen für mehr Energie!

» Alles, was du brauchst, ist Kraft, und jemanden, der dir zeigt, was du damit machen kannst.«

Georg O. Gschwandler
Tierra Santa – Der schamanische Weg
Wie du dich selbst und andere heilen kannst
128 Seiten, Paperback, farbig
ISBN 978-3-8434-1121-9
D € 12,95 | A € 13,40

» Die Hände sind ein Spiegelbild der Gesundheit.«

Reinhard Stengel
Was Finger verraten
Seelenschamanische Deutung von Krankheiten und Blockaden
160 Seiten, Paperback, farbig, mit zahlreichen Abbildungen
ISBN 978-3-8434-1115-8
D € 15,95 | A € 16,40

Sofort bestellen unter (A) 0720 – 98 27 26 • in Ihrer Buchhandlung • www.schirner.com

Entdecken Sie Ihre Gesundheit & Ihr Glück!

Die spirituelle Gesundheitsmesse mit königlichem Glanz

Auch in diesem Jahr wird viel geboten auf der besucherstärksten Messe Ihrer Art im gesamten deutschen Sprachraum.

FOTO: MARION LIEBHARD

30.000 Menschen in drei Tagen gehen Jahr für Jahr auf Entdeckungsreise. Sie erkunden, fühlen, probieren aus und finden letztlich ihren Weg für ein gesundes & glückliches Leben. 75 profunde Aussteller und 25 beliebte Autoren stehen den Besuchern bei dieser, ihrer Reise mit spiritueller Kompetenz zur Seite. Möglich wird dies alljährlich im November bei der Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt.

VON ROLF BICKELHAUPT

Wer zum ersten Mal die „gesund & glücklich“-Messehalle betritt, der sieht und spürt sofort: Diese Messe ist anders. Der Besucher sieht, dass die Halle in ein der Natur

nachempfundenes Ambiente verwandelt wurde. Er sieht die Aussteller, die in Pavillons untergebracht sind. Er sieht das freisichtbare, einzigartige Holzfachwerk, das die Hallendecke trägt. Der Besucher spürt die Liebenswürdigeit und Warmherzigkeit, er spürt die sanftmütige, friedvolle Atmosphäre, die sich schließlich auch auf ihn überträgt.

Auch auf dem Dorfplatz in der Mitte der Halle, dort wo die „Schirner-Bühne“ zum Verweilen, zum innehalten einlädt, dort wo wieder das ganz besondere geschehen wird, dort kann der Besucher mit Unterstützung Ihrer Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen, und somit mit „königlicher Hilfe“, sein „Spirituelles Passwort“ finden. Zusammen mit ihrer Co-Autorin Elisabeth Nordeng gibt die Prinzessin zum ersten Mal in Österreich ein Tagesseminar.

Dort, auf der Bühne, wird der Besucher aber auch auf viele weitere Bestseller-Autoren treffen, die ihn gemeinsam ein Stück in ihrem spirituellen Weg begleiten möchten wie Jeanne Ruland, Susanne Hühn und Melanie Missing sowie „Die Räucherin“ Annemarie Herzog. Und neben der Bühne eine weitere, einzigartige Besonderheit: Auf 150 Quadratmetern zaubert der

„Schirner Verlag“ aus Darmstadt eine Buchhandlung aus dem Messeboden („Schirner Tage Austria“) mit einer grandiosen Auswahl spiritueller Literatur der verschiedensten Verlage mit genug Platz zum Schmökern und um mit Autoren persönlich in Kontakt zu treten. So werden Manfred Mohr, Keith Sherwood und Dr. Diethard Stelzl da sein. Und Eric Standop. Er ist der einzige Gesichtsleser auf unserer Erde, der fünf Techniken beherrscht.

Und auch bei den Ausstellern findet der Besucher eine Vielzahl von Angeboten für ein gesundes & glückliches Leben. Welches für den Besucher genau das richtige ist, kann er auf der Messe bei seiner ganz persönlichen Entdeckungsreise zu seiner Gesundheit und zu seinem Glück ausprobieren und letztlich finden. Genauso wie bei den rund 90 Vorträgen, Vorfürhungen und Lesungen.

Die Messe ist ein Treffpunkt & ein Wiedersehen mit profunden Ausstellern und beliebten Autoren und ihrer Besucher. Es freut mich persönlich, Sie in Klagenfurt begrüßen zu dürfen.

Mehr Messe-Infos auf den nächsten fünf Seiten.



gesund & glücklich

Die österreichische Messe für Körper, Geist & Seele



Die Buchmesse in der Messe



Kneippland Kärnten



Die Messe für vitale Kostlichkeiten



Mit Ihrer Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen & Elisabeth Nordeng

Tageskarte: 7,00 € - nur erhältlich an der Messe-Kassa
3-Tageskarte: 14 € - nur erhältlich unter www.oeticket.com oder Tel. +43 (0)1 96096

15. bis 17.11.2013

15.+16.11.2013: 9-20 Uhr
17.11.2013: 9-18 Uhr

Kärntner Messen Klagenfurt
Messeplatz 1 - Halle 3 EG + OG

Die Messe für ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik, Gesunde Ernährung & Wohnen sowie Naturkosmetik

Über 90 Aussteller - über 100 Vorträge, Lesungen, Vorführungen - Zwei Abendveranstaltungen - Schnupper- und Kurzbehandlungen - 150 m² große Buchhandlung - vitale, vegetarische & vegane Kostlichkeiten

Mehr Infos: www.gesundemesse.eu



ÜBER 90 AUSSTELLER PRÄSENTIEREN FÜR SIE EINE BREITE PALETTE FÜR IHRE GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT:

Seelen- u. Spiegelbilder - Meditationskarten - Spirituelle Lebensberatung - Alpaka-Naturprodukte - Mentaltraining - Spirituelles & Mediales Life Coaching - Aura-Fotografie - Aura-Analyse - Zimt- und Gewürzprodukte - Originalgemälde Blume des Lebens - Symbolkarten - Irisdiagnostik - Tibetische Pulsdiagnostik - Bowen - Kräuterheilkunde - Wellness - Tsesit - Aurasprays - Elfen & Wichtel - Kärntner Käsnudeln - Gesundheitskissen - Kokosnussprodukte - Matrix-Lichtwelle-Technik - Energiebilder - Aura-Chakra - Biofeed-Analyse - Partnerschafts- und Familienheilung - Spir. Wirbelsäulenbegradigungen - Chakrablütenessenzen - Energ. Silber- und Goldschmuck - Tarot - Numerologie - Pendeln - Rutengehen - Aura-Soma - Engelsberatungen - Energie-Ring - Akupressur - Channelings - Meditationen - Heilkreise - Tee - Gewürzsalze - Zahnpulver - Kolloidales Silber - Litos Lichtkristalle - Readings - Heilwasser - Lebens- und Sozialberatung

- Systemische Aufstellungen - Körperkerzen - Yoganu - Energ. Wegbegleitung - Hospiz- und Sterbebegleitung - SkalarPrana - Mineralien - Fossillien - Wohlfühlmassagen - Pulsing - Klangschalen - Yoga-Bekleidung - Naturkosmetik - Karma-Auflösungen - Rückführungen - Wirtschaftsmeditation - Familienmeditation - Engel-Schmuck - Shiatsu - Selbstheilung - Zirbenprodukte - Raindrop - Entgiftung - Bücher - Kartensets - Schamanische Reisen - Curanderismo - Räuchern - Trommelbau - Intuitive Klaviermusik - Einhörner - Heilung von Parkinson-Patienten - Engelmedium - HUNA-Lehre - Metaphysik - Tierkommunikation - Tieressenzen - Gesichtslernen - Geistheilung - Traumatherapie - Transformationsarbeit - Aromatherapie - Vegetarische & vegane Speisen - Green Smoothies - Öle - Xylitol-Birkenzucker - Süßigkeiten mit Xylitol - Young pHorever - Natur- salze - Kneippen.

MEDIENPARTNER



AUSSTELLERSPONSOREN





Die Eröffnung ist öffentlich

Feierliche Eröffnung

Freitag, 15.11.2013 - 9.30 Uhr – Halle 3 OG Schirnerbühne:

Die feierliche Eröffnung der Messe "gesund & glücklich" zusammen mit „Schirner Tage“, Messe „proVego“ & „Kneipp-Welten“

mit
Ihrer Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen, Buchautorin
Elisabeth Nordeng, Buchautorin
Annemarie Herzog, Die Räucherin & Buchautorin
Irina Kornilenko, Konzert-Pianistin



Vorträge (eine Auswahl von über 100 Vorträgen)



Prof. Hademar Bankhofer



Georg O. Gschwandler



Annemarie Herzog



Dr. Manfred Mohr



Jeanne Ruland



Keith Sherwood



Eric Standop



Dr. Diethard Stelzl

Freitag, 15.11.2013

11.45 Uhr, Schirner-Bühne:

Tierra Santa - Der Schamanische Weg. Wie du dich selbst und andere hellen kannst.
Georg Gschwandler

12.30 Uhr, Vortragsbühne 1:

Heilung mit Liebe durch Ho'oponopono
Dr. Diethard Stelzl

13.15 Uhr, Schirner-Bühne:

Entdecke Deine Genialität
Thorsten Weiss

14.00 Uhr, Schirner-Bühne:

Aloha – gelebte Liebe, Den Weg des Herzens gehen
Jeanne Ruland

14.45 Uhr, Schirner-Bühne:

Sind Probleme mit Räuchern lösbar
Annemarie Herzog

15.30 Uhr, proVego-Bühne:

Kochvorführung: Feines aus der Küche – grüne Kren-Mandel-Butter
Britta Diana Petri

16.15 Uhr, proVego-Bühne:

Trink Dich vital
Erwin Mischkin

17.00 Uhr, Schirner-Bühne:

Schamanische Trommelreise
Mike Köhler

Samstag, 16.11.2013

10.15 Uhr, Schirner-Bühne:

Marla Magdalena – Rückkehr und Heilung der Weiblichkeit
Jeanne Ruland

13.15 Uhr, Schirner-Bühne:

Gesichtslesen – Was unser Gesicht alles verrät
Eric Standop

14.00 Uhr, Schirner-Bühne:

Gesundheit aus der Natur – Alte Hausmittel und neue Naturarzneien
Prof. Hademar Bankhofer

14.45 Uhr, Vortragsbühne 2:

Burnout-Prävention mit Mentaltraining – Leben & Beruf in Einklang bringen
Susanne Wolozynski

16.15 Uhr, Vortragsbühne 1:

Warum sterben Menschen jung? Der Tod als Entwicklungsweg
Nathalie Schmidt

16.15 Uhr, proVego-Bühne:

Zubereitung: Greensmoothie – der Wundertrank
Erwin Mischkin

17.00 Uhr, Vortragsbühne 1:

Die hellende Kraft der Glückseligkeit
Keith Sherwood

Sonntag, 17.11.2013

10.15 Uhr, Schirner-Bühne:

Verzeih Dir! Inneren und äußeren Frieden finden mit Ho'oponopono
Manfred Mohr

11.00 Uhr, Schirner-Bühne:

Gesichtslesen – Krankheiten auf der Spur
Eric Standop

11.45 Uhr, Schirner-Bühne:

Spirituelles Geldbewusstsein
Thorsten Weiss

12.30 Uhr, proVego-Bühne:

Basische Ernährung nach Dr. Robert O. Young
Helmut Kasper

13.15 Uhr, Vortragsbühne 2:

Abnehmen, Schmerzbefreiung und Wirbelsäulenaufrichtung
Mirko Kaczynski

14.00 Uhr, proVego-Bühne:

Vegane Ernährung – kann man damit leben?
Kaysi Kenan

14.45 Uhr, Schirner-Bühne:

Seelenrückholung aus schamanischer Sicht
Sabrina Dengel

16.15 Uhr, Vortragsbühne 1:

Das neue Denken nach der Zeitenwende 2012
Dr. Diethard Stelzl

Abendveranstaltungen

Freitag, 15.11.2013 - 18.00 Uhr – Halle 3 OG Schirnerbühne:



Das ozeanische Bewusstsein - Gemeinsame Wege in eine neue Zeit.
Erlebnissvortrag mit den Schirner-Autorinnen Melanie Missing (Einhornbeauftragte), Jeanne Ruland (Heilerin & Engelmedium) & Anne Mareike Schultz (Heilpraktikerin)

Samstag, 16.11.2013 - 18.00 Uhr – Halle 3 OG Schirnerbühne:



Die hellende Kraft der Musik: Stille und Klang sind die mächtigsten Kräfte im Universum.
Konzertabend mit der Konzert-Pianistin Irina Kornilenko.

FOTO: BEN LOEBLEIN

„Schirner Tage“: Die Buchmesse in



Jeanne Ruland

Jeanne Ruland ist Buchautorin mit langjähriger schamanischer und metaphysischer Ausbildung, Huna-Lehrerin und anerkannte Heilerin im Dachverband Geistiges Heilen. Sie bereiste viele Jahre als Flugbegleiterin die Welt. In den besuchten Ländern erhielt sie Einblicke in die verschiedensten Facetten der Schöpfung, wobei ihre Liebe dem tieferen Sinn des Lebens gilt. Sie erfuhr schon in frühen Jahren die Führung und Fügungen des unsichtbaren Reiches und damit die unglaubliche Fülle und Kraft, die das Leben für den Menschen bereithält. In ihren Büchern sowie in Vorträgen, Seminaren und Workshops teilt Jeanne Ruland ihr Wissen gern mit anderen Menschen, um sie zu sich selbst, zu der Kraftquelle im Inneren, zu führen.

www.shantila.de



Melanie Missing

Melanie Missing erhielt aus der geistigen Welt den Auftrag, die Tore für die Einhörner zu öffnen, damit sie wieder ganz nah bei uns sein können. Der Auftrag der Einhörner ist es, die Menschen bei der Erfüllung ihrer Lebensaufgabe zu unterstützen. Melanie Missing bringt die Menschen wieder in Kontakt mit ihren persönlichen Einhörnern. Geführt wird sie dabei durch die Einhornherde der Weißen Bruderschaft, die ihr die Anliegen der Einhörner mitteilt. Sie gibt Seminare, Meditationen und Einzel-Einhorn Sitzungen. Im »Garten Eden«, ihrem Schulungsinstitut für Einhornenergie, kann man sich zum Unicorn-Energy-Practitioner ausbilden lassen und so noch mehr Menschen an der großen Liebe der Einhörner teilhaben lassen.

www.einhornessenz.de



Thorsten Weiss

Bereits im Alter von 25 Jahren begann Thorsten Weiss, sich intensiv die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen, und wurde durch viele große Herausforderungen immer wieder dahin geführt, »hinter die Kulissen« des Daseins zu schauen. Heute ist er Coach für Neues Bewusstsein, Meditation und Selbstheilung und erfolgreicher Autor. Als Seminarleiter begeistert er seine Zuhörer und führt sie mit geführten gechannelten Meditationen in tief greifende Heil- und Transformationsprozesse. Mit seiner Arbeit zeigt er den Menschen, wie sie wieder in ihre volle Kraft zurückfinden können, um chronische Krankheiten und Krebs selbst heilen zu lassen, Körpergewicht zu reduzieren und ihre Ernährungsgewohnheiten neu auszurichten.

www.behealed.de

Zwei erfolgreiche Größen im Bereich Spiritualität, Gesundheit und Lebensfreude im deutschen Sprachraum haben zusammengefunden: der Schirner Verlag aus Darmstadt und gesund & glücklich aus Klagenfurt.

Und daher werden in diesem Jahr die Schirner-Tage bereits zum 2.-male in die Klagenfurter Messe gesund &



Nathalie Schmidt

Nathalie Schmidt arbeitete als examinierte Krankenschwester. Durch diesen Beruf kam sie mit Leben und Tod in Kontakt und setzte sich damit auseinander. Sie erkannte dabei den Zusammenhang zwischen Energie und menschlichem Leben und beschäftigt sich seit 1996 eingehend mit diesem Thema. Sie absolvierte die Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und gibt seither regelmäßig Reiki-Be-handlungen sowie Coaching-Sitzungen. Nathalie Schmidt ist Autorin im Schirner Verlag und hat inzwischen drei Bücher veröffentlicht.

www.energie-lebensberatung.de



Susanne Hühn

Susanne Hühn ist ausgebildete Lebensberaterin und ganzheitliche Physiotherapeutin. Sie schreibt spirituelle Selbsthilfebücher und gibt Lebensberatung, Channelings sowie Meditationskurse für Erwachsene und Kinder. Seit 1986 begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zur Gesundung. Der Zusammenhang zwischen dem Denken und Fühlen und dem körperlichen Symptom, das ihre Patienten jeweils zeigten, interessierte Susanne Hühn besonders. Sie absolvierte daher Ausbildungen zum Thema ganzheitliche Medizin und ließ sich zur psychologischen Beraterin ausbilden. Mit dem Schreiben begann sie 1992. Zuerst schrieb sie spirituelle Romane, dann vermittelte sie ihr Wissen in Sachbüchern und auf CDs, die sie mittlerweile in großer Zahl veröffentlicht hat.

www.susannehuehn.de



Georg O. Gschwandler

Georg O Gschwandler ist Autor, Lehrer, Schwitzhüttenleiter und Humanenergetiker. Seit seinem 20. Lebensjahr befindet er sich auf dem schamanischen Weg zur Mitte. Er wurde in Ecuador von den Shuar zum Schamamen und in Mexiko zum Curandero/Jiteveri in der Tradition der Mayo-Yoreme initiiert. Als geweihter Curandero (Heiler) gibt er sein Wissen seit über 15 Jahren in Consultas und Seminaren weiter. Er versteht sich als Erinnerer und Wegbegleiter und ist Brückenbauer zwischen den (Heil-)Kulturen. Ebenso ist er ein unermüdlich Reisender zwischen den Welten, auf der Suche nach unverfälschtem Wissen und traditionellen, kraftvollen Zugängen zu spiritueller Bewusstwerdung und Persönlichkeitsentwicklung.

www.curandero.at



Dr. Diethard Stelzl

Dr. Diethard Stelzl, 1942 in Neuhaus/Sudetenland geboren, ist promovierter Nationalökonom und Forscher, Mentaltrainer, Huna-Lehrer, Autor und Geistesheiler. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Theorie und der Praxis spiritueller Fragen der universalen Ordnung, des menschlichen Urwissens, alter Einweihungswege, Zahlenmystik sowie besonders des uralten hawaiianischen Schamanismus, des Huna. Seit 1994 hält er im deutschsprachigen Raum sowie auf Bali und Ibiza Vorträge über Huna, leitet Huna-Seminare sowie Ausbildungen zum Huna-Praktiker, Huna-Berater und Huna-Schamamen.

www.huna-seminare.at



Eric Standop

Eric Standop begann seine Karriere in der Unterhaltungsindustrie, wo er in führenden Positionen unter anderem für Fernsehen, Kino und die Computerspiele-Branche tätig war. Dies beendete er aufgrund schwerer gesundheitlicher Probleme und widmete sich fortan dem Holismus. Heute berät und unterrichtet er als Gesichtleser Menschen in aller Welt. Er beherrscht die Technik der Antlitzdiagnostik und Physiognomik. Auch die Kunst der Siang-Mien-Meister aus China ist ihm vertraut. In Hong Kong leitet er die Academy of face reading. Eric Standop ist Autor und zudem Lehrbeauftragter für Entspannungstechniken an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

www.gesicht-lesen.de

der „gesund & glücklich“-Messe

glücklich integriert. Auf rund 150 qm können die BesucherInnen dort nicht nur in Büchern schmökern und CDs anhören, sondern auch 16 der bekanntesten AutorInnen aus dem Hause Schirner live erleben, mit ihnen persönlich plaudern und ihren Vorträgen, Vorführungen und Lesungen beiwohnen.

VON CHRISTIN MILOSEVIC



Manfred J. Poggel

Manfred J. Poggel war selbstständiger Architekt, als 2003 die Diagnose Parkinson sein ganzes Leben veränderte. Ab 2007 entdeckte er die Möglichkeit der Naturmedizin und setzte diese erfolgreich ein. Heute hält er, nach vollständiger Gesundung, zu diesem Thema Vorträge und Seminare im deutschsprachigen Raum. Gemeinsam mit seiner Frau ist er Gründer der »Selbsthilfeorganisation elementares Wissen e.V.«. Dort gibt er seine Erfahrungen und Erkenntnisse an die Mitglieder weiter. Seine Geschichte hat er darüber hinaus im Buch »Morbus Parkinson – Meine Heilung ohne Chemie« veröffentlicht.

www.elementares-wissen.de



Anne-Mareike Schultz

Bereits im Alter von 11 Jahren empfangt Anne-Mareike Schultz Botschaften von Delfinen. Außerdem beschäftigte sie sich schon früh mit schamanischem Wissen. Das Erschaffen von Kraftobjekten des Herzens, von Trommeln und Rasseln ist eine ihrer Leidenschaften. Während ihrer ersten Hawaii-Reise im Jahr 2000 durfte sie Delfine in freier Wildbahn erleben und wurde in ihr Feld aufgenommen. Heute ist Anne-Mareike Schultz als Heilpraktikerin tätig. Sie arbeitet mit ihrer Zwillingsschwester in einer Gemeinschaftspraxis und gibt ihr Wissen in Seminaren weiter.

www.naturheilpraxis-schultz.de



Annemarie Herzog

Annemarie Herzog ist Räucherexpertin, Dozentin, Kolumnistin und Buchautorin. Sie wurde vom Leben immer wieder »zufällig« auf das Thema Räuchern und energetische Reinigung gestoßen. Bei Experimenten mit Räucherwerk stellte sie fest, dass sie in der Lage ist, negative Energien zu orten und durch das richtige Räucherwerk zu neutralisieren. Sie steht dem uralten Wissen, das sie weitertragen darf, sehr demütig gegenüber und sieht es als Berufung, den Menschen zu zeigen, wie wichtig es in der heutigen Zeit ist, altes Wissen wieder so zu nutzen, wie es ursprünglich war. Annemarie Herzog organisiert die Gesundheitsmesse »gesund & glücklich« und schreibt für das gleichnamige Magazin.

www.malusa.at



Sandra Waldermann-Scherhak

Sandra Waldermann-Scherhak arbeitet seit 2008 als Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer eigenen Akademie und Praxis in Meerbusch, wo sie sowohl Menschen als auch Pferde behandelt, die nach Traumatisierungen an emotionalen Blockaden und unter Ängsten leiden. Zudem bildet sie seit 2011 in Quantenheilung aus. Zu ihren Spezialgebieten zählen die Systemische Therapie, die Traumatherapie, wingwave-Coaching und verschiedene energetische Transformationsmethoden wie Quantenheilung und Reiki. Ihr Buch »Quantenheilung für dein Pferd und dich« ist 2013 im Schirner Verlag erschienen.

www.quantenheilung-fuer-pferde.de



Beate Seebauer

Beate Seebauer ist ausgebildete Heilpraktikerin, Tierheilpraktikerin und Tierkommunikatorin. Seitdem sie ihre besondere Fähigkeit zur intensiven non-verbalen Kommunikation mit Tieren entdeckte, unterstützt sie Tierhalter dabei, mit ihren Haustieren zu kommunizieren. In ihrer Tätigkeit als Tierkommunikatorin erspürt sie oftmals während eines Tiergesprächs gesundheitliche Leiden eines Tieres und erleichtert so die Diagnosestellung durch den Tierarzt mit dem Ziel, dass es letztlich allen wieder gut geht: dem Tierhalter ebenso wie dem Tier. Beate Seebauer ist zudem als Autorin aktiv und bietet Seminare und Kurse in Tierkommunikation und Tierheilkunde an.

www.tiertalk.de



Sabrina Dengel

Sabrina Dengel wurde von ihrer Uroma bereits in frühester Kindheit eine tiefe Naturverbundenheit und weitreichende Kenntnisse über die Heilkräfte der Natur vermittelt. In den vergangenen 20 Jahren ließ sie sich in schamanischen Heilmethoden, Techniken, Zeremonien und Ritualen aus den verschiedensten Kulturkreisen ausbilden. In ihrem Trafo Seminarhaus lässt sie andere an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben. Schwitzhütten sind ihre Leidenschaft, ihre Aufgabe als schamanische Begleiterin erfüllt sie mit viel Liebe. Sie sieht sich selbst als »spirituelle Hebamme«. Sabrina Dengel ist darüber hinaus Autorin im Schirner Verlag.

www.trafo.or.at



Irina Kornilenko

Die Russin Irina Kornilenko begann mit 5 Jahren das Klavierspiel. Ihr Klavierstudium am Rachmaninow-Konservatorium absolvierte sie mit der höchsten Auszeichnung. Heute lebt sie in Bayern und ist international auf Tourneen unterwegs. Neben dem klassischen Repertoire spielt sie eine selbst entwickelte intuitive Musik, die während der Konzerte ohne jede Vorbereitung entsteht. Die Stücke, die auch therapeutisch wirken, stellen einen Klangspiegel der Wünsche, Anliegen und Symptome der Zuhörer – und auch Abwesender – dar. In ihren Klangcoachings und -workshops setzt Irina Kornilenko auf die umfassende heilende Wirkung ihrer intuitiven Klänge.

www.irinakornilenko.com



Mike Köhler

Mike Köhler, Jahrgang 1965, spürte schon immer den Ruf der Drachen und die Kraft der Schamanen in seinen Händen. Durch eine Ausbildung in Akupunktmassage nach Penzel bekam er Zugang zu seinen eigenen Energien und zu seinem spirituellen Auftrag. Ausbildungen, Workshops und viele eigene Erfahrungen folgten. Heute führt er schamanische Reisen und bietet Einzelsitzungen an, in denen die Drachenergie heilsam und sanft, aber auch sehr kraftvoll wirkt. In Susanne Hühns Seminaren verkörpert er die männliche Energie und stellt die schützende und heilende Kraft der Erde, der Krafttiere und der Drachen zur Verfügung. Mit Susanne Hühn hat er auch zwei Bücher geschrieben.

ALLE FOTOS: K.K.

IBIZA - Insel des Lichts



Die mystische Insel Es Vedrá ist im Westen Ibizas vorgelagert. Manch' einer soll hier eine spirituelle Transformation erlebt haben.

FOTO: JOAN VADELL - FOTOLIA.COM

Serie: „Stelzl's Inseln“

Nach dem HUNA-Lehrer Dr. Diethard Stelzl in den beiden vorigen Ausgaben dieses Magazins Hawaii und Bali vorgestellt hat, ist es nun die „Insel des Lichts“ („La Isla de la Luz“) bzw. die „weiße Insel“ („La Isla Blanca“) Ibiza, die er für Sie beschreibt. Dort hat der Autor von August 1983 bis Juli 1995 in Cala d'Hort gegenüber der mystischen Insel Es Vedrá gelebt. Mit diesem Bericht findet die Reihe „Stelzl's Inseln“ ihren Abschluss.

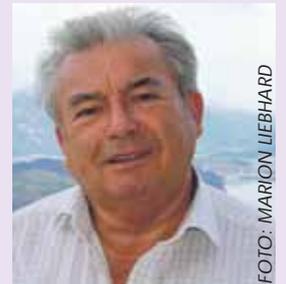


FOTO: MARION LIEBHARD

Traumhaft sind auf Ibiza die herrlichen Strände, die wunderbaren Pinienwälder und das in der Sonne blau-türkis glitzernde Meer auch abseits des Massentourismus. Auf dieser Insel gibt es aber auch mystische Orte und spirituelle Plätze, an denen die Schwingungen sehr intensiv sind. Nirgendwo sonst kann man zwei Flugstunden von Mitteleuropa entfernt eine Insel besuchen, die zum Meditieren und zum Nachdenken einlädt.

VON DR. DIETHARD STELZL

Rund 13 Jahre habe ich in Cala d' Hort gegenüber der Riffinsel Es Vedrá gewohnt. Daher beginne ich auch genau dort meine Ibiza-Rundreise.

Es Vedrá ragt steil und karg 382 m hoch aus dem Wasser. Der Karmelitermönch Francisco Palau, Gründer des Klosters bei Es Cubells, machte sich genaueste Aufzeichnungen über unerklärliche Erscheinungen und Zusammenkünfte mit „unirdischen, von Licht umgebenen Wesen“, wäh-

rend er dort sieben Jahre in einer Höhle lebte und meditierte. Diese kleine Insel ist so etwas wie die „Große Pyramide“ von Ibiza. Riesige Lichtkreise mit bis zu 50 m Durchmesser, die aus den Tiefen des Meers herauf leuchten, sollen dort zu beobachten sein. Man sagt, dass eine starke magnetische Kraft von Es Vedrá ausgeht, die unerklärliche Phänomene erzeugt. So würden Brieftauben ihre Orientierung verlieren.

Es Vedrá ist eine Einweihungsstätte. Mike Oldfield wurde zu seiner CD „Tubular Bells III“ von der Insel inspiriert, der Wind-Sound am Beginn des Albums soll an Father Palau erinnern, der in der Höhle der Es Vedrá seine spirituelle Transformation erlebt hat.

Auf dieser mit einer Fläche von 572 km² drittgrößten Insel der spanischen autonomen Region Balearen mit derzeit knapp 150.000 Einwohnern hat er sich sehr wohl gefühlt, insbesondere in den frühen Sommermonaten und im Herbst.

Nach der arabischen Talayot-Kultur kamen vom 7. bis 2. Jahrhundert v. Chr. die phönizischen Karthager nach „Ibusim“ und widmeten die „Duftinsel“ dem Fruchtbar-



keitsgott BES und der Hauptgöttin TANIT, die der Sage nach auf Es Vedra ihren Sitz hat. Von den Karthagern zeigen heute noch Ruinen ihrer Gräber in CALA D'HORT und auf dem PUIG DES MOLINS.

Auf dem Weg zum „Piratenurm“ (Torre de los Piratas), am Parkplatz des MIRADOR D'ES SAVINAR, links vorbei, gegenüber von ES VEDRA, gibt es einen Abstieg zur Bucht von ATLANTIS, wo viele quaderförmige Steinblöcke für die Stadtmauer von Ibiza-Stadt herausgeschnitten wurden. Nach etwa Zweidrittel des Weges zur türkisfarbenen Bucht kommt man an einer kleinen Höhle vorbei, die Hippies Ende der 1960-er Jahre bewohnt hatten. Überall sind Symbole, Peace-Zeichen, Mandalas und Buddhafiguren zu sehen.

Die Römer kamen 123 v. Chr. nach Ibiza und nannten es EBESUS. Sie legten beinahe 6.000 Felsgräber in der „heiligen Erde“ Ibizas an, die meisten auf dem Hügel von OUIG DES MOLINS bei Ibiza-Stadt.

Eine der fünf Gemeinden Ibizas ist SANT JOSEP DE SA TALAIA mit kleinen Boutiquen und einer schönen Kirche mit einer beeindruckenden „schwarzen Madonna.“ Eine Kopie davon steht in der kleinen Kirche von ES CUBELLS. Hier gibt es mehrere Madonnenstatuen mit unterschiedlichen Schwingungsebenen und starke Energieströme (den Schlüssel zur Kirche erhält man im Café/Restaurant gegenüber).

Auf dem Weg zum imposanten Bild der Altstadt (DIALT VILA) von IBIZA-STADT = CIUTAT D'EIVISSA mit seinen engen Gassen, bunten Boutiquen und netten Cafés und



Eine der schönsten Küstenstreifen von Ibiza ist die Bucht von Atlantis.
FOTO: ROLAND ABEL - FOTOLIA.COM

Restaurants kommt man vorher an den interessanten Stränden von CALA YUNDAL mit seinen eindrucksvollen Rundsteinen und SA CALETA vorbei. Letztgenannte Bucht mit seinem weißen Sand, türkisfarbenen Wasser und seinen roten Lehmfelsen ist ein Geheimtipp, genauso wie die Fischtafel mit PESCADOR-Weißwein und hauseigenem Spezialcafé „Café Sa Caleta“.

Oberhalb von ES CUBELLS liegt ein immer noch von wenigen Nonnen bewohntes altes Kloster, welches heute als spirituelles Zentrum (CASA DE ESPIRITUALIDAD) Verwendung findet.

Von den Franziskanermönchen der Balearenklöster wurden bekanntlich die kalifornischen Missionen gegründet, u.a. San Diego, San Fernando, Santa Barbara, San José und San Francisco.

Gute einheimische Gerichte bekommt man auch im Restaurant CAN BERRI VELL in San Agustin (Sant Agusti d'Es Vedra), einem der seltenen zweistöckigen, alten, kubischen Ibizenko-Häusern auf dem Weg zwischen San José und San Antonio (Sant Antonio de Portmany).

Nördlich von San Antonio findet man das für Lamm- und Fischgerichte bekannte traditionelle Restaurant SA CAPELLA in einem alten Natursteingewölbe.

Auf dem Weg in den Norden lohnt sich auch ein Stopp in SANTA GERTRUDIS, einem kleinen Künstlerdorf mit netten Boutiquen (z.B. die Galeria Origins) und stillvollen Restaurants (z.B. die Bar Costa mit

In Ibiza-Stadt findet man enge Gassen, bunte Boutiquen und nette Cafés und Restaurants.

FOTO: LUNAMARINA - FOTOLIA.COM

seinem trockenen Schinken und vielen Ölgemälden).

Die COVA DE CAN MARGA im Norden zeigt als Kalkgrotte phantastische Farbspiele von Mineralien und Tropfsteinen.

Im Norden befindet sich auch eine alte Kultstätte der phönizisch-karthagischen Göttin Tanit in der SA COVA DES CULLERAM zwischen SANT GOAN DE LABRITJA und CALA SANT VICENT.

Sa Cova des Culleram gilt als eine der bedeutendsten archäologischen Fundstätten der Insel. Bei den Ausgrabungen wurden 1907 rund 600 Terrakottafiguren (vermutlich Motivbilder) gefunden, dazu rund tausend Köpfe von Figuren und Tonscherben. Besonders hervorzuheben sind mehrere weibliche Figuren in Glockenform, bemalt mit diversen Symbolen. Bei einigen von ihnen ist das Gesicht mit einer feinen Goldschicht überzogen. Gezeigt werden die Figuren im Museum des Puig des Molins.

Damit geht auch unsere kleine Rundreise zu interessanten Orten, Energieplätzen, Buchten und Restaurants zu Ende. Obwohl Ibiza heute eine Insel des Jet Sets, der Discos, DJ's und reichen Leute ist, hat sie doch auch ein ganz anderes Gesicht, vor allem außerhalb der Monate Juni, Juli und August. Dann ist diese mystische Insel auch für Individualisten sehr interessant.

AUTOREN-KONTAKT

Dr. Diethard Stelzl, Gschriet 70,
A-9702 Ferndorf,
Tel. +43 (0)4246 72000,
info@huna-seminare.at,
www.huna-seminare.at

Im eindrucksvollen Ambiente von Schloss Trautenfels in Pürgg bei Schladming findet das „Einhorn-Festival Austria“ statt.

FOTO: KARL-HEINZ LIEBISCH / pixello.de

Einhörner in den Alpen

Das Festival der Liebe in der Nordsteiermark

Nun kommt das „Einhorn-Festival“ von und mit Melanie Missing und dem Garten Eden Team auch nach Österreich. Mit dem Schloss Trautenfels in der Gemeinde Pürgg, gelegen in der Bergregion Grimming, fand Co-Veranstalter „gesund & glücklich“ ein wahrlich majestätisches Veranstaltungsensemble. Bisher fand der Event bereits zwei Mal in der Nähe der nordhessischen Metropole Kassel statt.

Vom 19. bis 22. Juni 2014 wird das Schloss Treffpunkt aller Freundinnen und Freunde der Einhörner. Aber es wird auch Engel, Feen, Elfen, Delfine, Naturwesen usw. vereinen. Sie kommen, um uns unserem Ursprung näher zu bringen. Sie sind Helfer der Menschen, um lang Getragenes loszuwerden und stehen helfend an ihrer Seite auf dem Weg in die Neue Zeit.

Freuen Sie sich auf viele wundervolle Referenten, Musiker, Künstler und Aussteller, die mit ihrem Licht und ihrer Liebe diesen Raum erfüllen werden.

INFO

„Einhorn-Festival Austria“, 19. bis 22. Juni 2014, Schloss Trautenfels, Gemeinde Pürgg-Trautenfels. Infos ab Anfang Jänner 2014 unter www.gesund-und-gluecklich.at

Terminkalender:

15.-17. Nov. 2013: Messe „gesund & glücklich“ mit „Schirner Tage“, „proVe-go“ und „Kneipp-Welten“. Kärntner Messe Klagenfurt, www.gesundemesse.eu (siehe auch Seiten 5-9).

16.-17. Nov. 2013: „Festival der Sinne“, Linz, www.festival-der-sinne.at

25. Nov. 2013: Konzert „intuitive Klangzeit“ mit Lex van Someren & Mitsch Kohn, München, www.someren.de

26. Nov. 2013: Konzert „intuitive Klangzeit“ mit Lex van Someren & Mitsch Kohn, Linz, www.someren.de

27. Nov. 2013: Konzert „intuitive Klangzeit“ mit Lex van Someren & Mitsch Kohn, Wien, www.someren.de

28. Nov. 2013: Konzert „intuitive Klangzeit“ mit Lex van Someren & Mitsch Kohn, Graz, www.someren.de

30. Nov. - 1. Dez. 2013: „Rainbow Spirit Festival“ 2013, München, www.rainbow-spirit-festival.de

14.-16. März 2014: 20. PULSAR-Kongress „LebensHeilKunst“, Graz, www.pulsar.at

22.-23. März 2014: „4. Kristallkongress“ (Gesundheitskongress – Naturheilkunde und alternative Heilmethoden), Miesbach (Oberbayern), www.kristallkongress.de

28.-29. März 2014: „Festival der Sinne“, Schwanenstadt (Oberösterreich), www.festival-der-sinne.at

1.-3. Mai 2014: 7. Internationaler Neue Kinder Kongress, München, www.neue-kinder-kongress.de

Termine mit Annemarie Herzog in GAMLITZ / Südsteiermark:



Dienstag, 26. Nov. 2013, 19.00 Uhr: Vortrag „Wie kann ich nachhaltige Veränderungen in meinem Leben bewirken? – Was verursacht mich selbst in meinem Leben mit der Kraft der Gedanken?“

Mittwoch, 27. Nov. 2013, 19.00 Uhr: Vortrag „Räuchern in der ältesten Form anwenden – Ohne Ritual oder Mystik: Ganz bodenständig und ohne Berührungangst“.

Referentin beider Vorträge: Annemarie Herzog, Buchautorin, Dipl. Mentaltrainerin, Räucherfachfrau (Überlieferin des Alten Wissens), Klagenfurt.

Ort: Weingut & Seminarzentrum „Schnabl“, Sernau 6, Gamlitz.

Vorankündigung:

Wochenende, 25.-26. Jän. 2013: Start des Mentaltrainings der Alpe-Adria-Akademie für mentale Kompetenz mit Annemarie Herzog in Gamlitz mit dem (Einstiegs-)Modul 1.

Infos: siehe Seite 26 und www.mentale-kompetenz.com

Termine mit Melanie Missing in KÄRNTEN:



Erlebnisabende mit Vortrag & Meditation: „Einhörner: Mehr als nur Märchengestalten“. Es erwartet Dich eine „Meditative Heilreise in das Land der Einhörner“ und eine „Begegnung mit Einhörnern und ihren Essenzen“.

Referentin: Melanie Missing, Einhorn-Beauftragte und Buchautorin, Kassel.

Termine & Orte:

Montag, 18. Nov. 2013, 19.00 Uhr: Naturwaren Regenbogen, Dietrichsteingasse 3, Villach
Dienstag, 19. Nov. 2013, 19.00 Uhr: Carpe Diem Wohlfühl-ose, Am Rossmarkt 4, Wolfsberg.

Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng: „Das Leben bewusster und reichhaltiger gestalten“

Ihre Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen ist eine echte Hochadlige. Aber sie hält nicht allzu viel von Standesdünkel. Sie ist stets dem Ruf ihres Herzens gefolgt und bekennt sich zu ihrer Spiritualität. So hat sie sich als Buchautorin und renommierte Seminarleiterin - gemeinsam mit ihrer Freundin Elisabeth Nordeng - in der ganzen Welt einen Namen gemacht. Im Herbst treten die beiden im Rahmen ihres Österreich-Besuches in Klagenfurt auf.

Prinzessin Märtha Louise wurde als ältestes Kind des amtierenden norwegischen Königspaars Harald V. und Sonja am 22. September 1971 in Oslo geboren. Ständig in der Öffentlichkeit zu stehen war für sie immer schon herausfordernd und lehrreich. Denn ihre Sensitivität machte sich schon in ihrer Kindheit bemerkbar und führte im Laufe der Zeit zu einem ausgeprägten Interesse an alternativen Heilmethoden. Daher absolvierte das Königskind nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin auch eine in der Rosenmethode. Dabei handelt es sich eine von Marion Rosen entwickelte Körpertherapie, bei der eine Transformation von der Person, die wir zu sein meinen zu der Person, die wir wirklich sind, beabsichtigt ist.

Neben ihren offiziellen Pflichten - so ist sie Schirmherrin von sechs karitativen Organi-

sationen und Vorsitzende der H.K.H. Prinzessin Märtha Louises Fond - verfaßte die Prinzessin mehrere Kinderbücher und war in zahlreichen TV-Shows - so auch beim ORF und bei der ARD - zu Gast. In England trainierte sie Springreiten und wurde Mitglied der norwegischen Nationalmannschaft der Springreiter. Die Pferde waren es schließlich, die sie der nonverbalen Kommunikation näher brachten, was sie wiederum dazu ermutigte, sich mehr und mehr ihrem Kontakt mit Engeln und ihren spirituellen Fähigkeiten zu öffnen.

Die am 29. Mai 1968 geborene Elisabeth Nordeng wiederum hält schon seit früher Kindheit eine enge Beziehung zu Engeln. Doch die Assistentin im Bereich der Schiffstechnik entschied sich über einige Jahre hindurch - wie sie sagt - „die wichtigste aller Arbeiten zu tun“: eine Vollzeitmutter zu sein. Die Suche nach Antworten auf viele Fragen zu ihrer Spiritualität veranlasste sie aber auch, sich mit Reiki, den Engeln und anderen göttlichen Energien zu befassen. Und ein Seminar über Energiefeldlesen zu besuchen, das ihr Leben sehr verändert hat.

Denn in diesem Seminar lernte sie Prinzessin Märtha Louise kennen. Durch ihre beiderseitigen Erfahrungen mit Engeln und durch göttliche Führung war den beiden ihr

spiritueller Auftrag sogleich klar: den Menschen das Wissen und die Botschaften der Engel weiterzugeben, ihnen zu zeigen, wie sie ihr „Spirituelles Passwort“ finden und auf einer tiefen, spirituellen Ebene kommunizieren können. Diese Erkenntnisse geben die beiden mittlerweile in mehreren Büchern und in inspirierenden Vorträgen und Workshops auf der ganzen Welt weiter.

Und sie gründeten dazu in Oslo die spirituelle Engelschule Astarte Inspiration. Astarte ist die Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit und taucht in verschiedenen alten Kulturen auf. Sie hat auch die Macht, die Weisheit des Himmels auf die Erde, ins Materielle übertragen zu können. Und genau das wird in der Engelsschule von Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng bodenständig gelehrt: Den Kontakt zur eigenen innersten Weisheit, die gleichzeitig auch die Weisheit des Universums ist, herzustellen. Um, wie die beiden sagen, „das Leben bewusster und reichhaltiger gestalten zu können“.

KONTAKT ...

... über die Schulleiterin von Astarte Inspiration:
Carina Scheele Carlsen, Tel. +47 92042099
eMail carina@astarte-inspiration.no
Internet: www.astarte-inspiration.com

Interview

„Auf die Stimme des Herzens hören“

Anlässlich ihres bevorstehenden Österreichbesuches gaben die norwegische Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng dem „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt ein Exklusivinterview.



Mit Charme und verblüffend natürlich beantworteten bei einem Spaziergang Prinzessin Märtha-Louise (li.) und Elisabeth Nordeng die Fragen des „gesund & glücklich“-Chefredakteurs Rolf Bickelhaupt. FOTOS: MARION LIEBHARD

Wo ist denn gerade jetzt - jetzt in diesem Augenblick - Ihr persönlicher Schutzengel, liebe Prinzessin? Und wo ist meiner?

Prinzessin Märtha Louise: Ich kann ihn jederzeit hinter mir wahrnehmen (zeigt über die linke Schulter). Es fühlt sich an, als wäre man immer behütet und beschützt. Ein sehr schönes Gefühl. Und Deiner ist gerade dort hinten, etwas weiter weg, aber anwesend.

Hat denn jede Frau, jeder Mann, jedes Kind einen Schutzengel, liebe Elisabeth?

Elisabeth: Absolut jeder Mensch hat einen Schutzengel, von Geburt an bis zum Tod. Der Schutzengel liebt uns absolut und unvoreingenommen. Er wertet nicht, er urteilt uns für keinen Fehler. Er empfindet uneingeschränkte Liebe für uns und weicht keine Sekunde von uns.

Was ist denn überhaupt ein Schutzengel?

Prinzessin Märtha Louise: Der Schutzengel ist nicht Teil unseres Körpers, sondern ein wesentlicher Aspekt der bedingungslosen

Liebe Gottes. Er ist reine Liebe und ohne negative Eigenschaften. Und jeder kann seinem Schutzengel ständig begegnen. Er ist um Dich, ob man es möchte oder nicht. Doch viele Menschen trauen dem Göttlichen in sich nicht. So hören Sie auf andere, jedoch nicht auf sich selbst, nicht auf die eigene Intuition.

Sie beide sagen: Jeder Mensch hat seinen persönlichen Schutzengel. Doch viele Menschen schließen die Existenz eines persönlichen Schutzengels für sich aus. Woran liegt das?

Prinzessin Märtha Louise: Es gibt unendlich viele Engel und Engelsarten, die auf verschiedenen Frequenzen, mit verschiedenen Qualitäten, auftreten. Als Kind ist man dem Kontakt mit Engeln gegenüber sehr viel offener und wertet nicht. Mit dem Erwachsenwerden verschließt man sich in der Regel immer mehr diesen Kontakten gegenüber und neigt dazu, es als Einbildung abzutun. Die Engel sind aber dennoch stets präsent und begleiten uns.

Elisabeth: Wir werden ständig von unserem Umfeld informiert, welche Energien richtig und welche falsch sind. Wichtig ist, dass die Menschen wieder lernen, auf sich selbst zu hören, vor allem auf die Stimme der Herzens. Dadurch gelangen sie in eine Ebene, wo der Kontakt mit den Engeln möglich wird.

Und es gibt Menschen, die an die Existenz eines Schutzengels glauben, ihn jedoch nicht finden. Wie erkenne ich meinen persönlichen Schutzengel, und benötige ich dazu eine spezielle Begabung?

Prinzessin Märtha Louise: Man braucht

dafür keine besondere Begabung. Aber man muss sich unbedingt dafür öffnen, dafür bereit sein, in dem man zunächst die Verbindung zum eigenen Körper und dem Universum wieder herstellt. Sie respektieren jedoch unseren freien Willen. Um mit ihnen in Kontakt zu treten, müssen wir sie quasi dazu einladen. Und man muss sie wahrnehmen können, was man aber üben kann. So wie es verschiedenste Engelenenergien und Frequenzen gibt, so gibt es auch verschiedenste Arten, um mit ihnen zu kommunizieren. Der Kontakt kann über Spüren, Fühlen, Sehen, Hören, Riechen etc. erfolgen. Grundvoraussetzung ist, wie gesagt, ein sich Öffnen den Engeln gegenüber und die Begegnung zulassen. Vom Kopf aus wird das nicht gehen, sondern nur mit dem Herzen. Man kann die Engel auch bitten, uns zu helfen, um leichter mit ihnen in Kontakt zu kommen.

In den Schriften vieler Weltreligionen - so auch in der Bibel - werden Erfahrungen mit Engeln beschrieben. Sind diese Engel identisch mit unseren persönlichen Schutzengeln?

Elisabeth: In allen Kulturen und Religionen der Menschheit wird von Erfahrungen mit Engelswesen berichtet. Im Grunde sind es die gleichen Engelswesen. Sie sind für alle Menschen da, nicht nur für Menschen mit einer bestimmten Religion. Es gibt so unendlich viele Engelsarten und Energien, die in unterschiedlichsten Frequenzen, Qualitäten und Hierarchien auftreten. Die bekanntesten darunter sind wohl die Erzengel. Die Schutzengel wiederum haben andere Aufgaben. Sie stehen uns Menschen schützend zur Seite.



Viel Lebensfreude versprüht Elisabeth Nordeng.



Das Lächeln der Prinzessin umarmt die Menschen: Ganz ausgelassen plauderten nach dem Interview Prinzessin Märtha Louise und Rolf Bickelhaupt.

Sie schreiben: „Schutzengel riechen nach Rosen“. Was wollen Sie damit ausdrücken?

Prinzessin Märtha Louise: Meine erste bewusste Begegnung mit Engeln habe ich in jungen Jahren im Rahmen einer Meditation gemacht. Ich habe dabei den Duft von Rosen wahrgenommen und die Präsenz des Engels so intensiv gespürt, dass ich es nicht mehr als Einbildung abtun konnte. Es war absolut eindeutig erlebbar. Jedenfalls ist es für mich wunderschön, über diesen Duft die Wahrnehmung zu vertiefen. Doch jeder nimmt die Präsenz von Engeln anders wahr.

Elisabeth: Genau: Ich spüre die Anwesenheit von Engeln ganz deutlich. So kann ich sagen, wo sich mein Schutzengel sich in welcher Entfernung von mir befindet. Und ich kann unter anderem eine Art von Umarmung durch Engel fühlen und spüren.

Im November kommen Sie nach Österreich, um zusammen mit Elisabeth ein Tagesseminar im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt zum Thema „Das Spirituelle Passwort - Wie man Spiritualität in sein tägliches Leben integriert“ zu halten. Was ist das... ein „Spirituelles Passwort“?

Prinzessin Märtha Louise: Beim Computer

braucht man ein Modem, um damit ins Internet zu gelangen. Mit uns Menschen ist es ähnlich. Unser Herz ist quasi das Modem und das spirituelle Passwort der Schlüssel, damit wir uns mit unserem inneren Selbst, unserer geistigen Quelle verbinden können.

Elisabeth: In diesem Seminar werden wir vermitteln, wie es jeder mit seinem „Spirituellen Passwort“ schaffen kann, mit Engeln dauerhaft in Verbindung zu treten. Das „Spirituelle Passwort“ ist dabei der Schlüssel zur Kommunikation mit den Engeln.

Ihre ganz persönliche Botschaft an die Teilnehmer des Tagesseminars „Das Spirituelle Passwort - Wie man Spiritualität in sein tägliches Leben integriert“ in Klagenfurt?

Prinzessin Märtha Louise: In unserem Tagesseminar zeigen wir den Teilnehmern einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen. Wir hoffen und wünschen, dass die Teilnehmer damit vielleicht den einen oder anderen Schatz in sich und für sich neu entdecken.

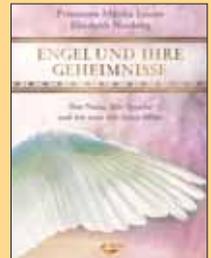
Elisabeth: Es ist eine wundervolle Hilfe, die uns Engel in unserem Alltag schenken. Wir üben mit den Teilnehmern dieses Seminars, wie jeder diese Unterstützung jederzeit in Anspruch nehmen kann.

BUCH- und CD-TIPPS

Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng: Engel und ihre Geheimnisse.

KOHA-Verlag, Buch Hardcover, 160 Seiten, ISBN 978-3-86728-197-3.

€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] | Fr. 21,90 [CH]



Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng: Schutzengel begleiten dich.

KOHA-Verlag, Buch-Hardcover, 208 Seiten, ISBN 3-86728-121-1.

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 33,50 [CH]



Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng: Schutzengel begleiten dich.

KOHA-Verlag, Audio-CD 143 Min., ISBN 978-3-86728-139-3.

€ 19,99 [D] | € 14,99 [A] | Fr. 29,90 [CH]



VERANSTALTUNGSTIPPS

Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng am 15. und 16. Nov. 2013 bei der Messe „gesund & glücklich“ & der „Familienmesse“ am Messegelände in Klagenfurt.

Fr, 15.11.2013

9.30 Uhr: Feierliche Eröffnung des Messe „gesund & glücklich“ (Halle 3 OG - „Schirner-Bühne“).

10.15 Uhr: Buchsignierungen (Halle 3 OG - „Schirner-Bühne“).

14.00 Uhr: Vortrag „Mit dem Spirituellen Passwort die eigenen positiven Kräfte entdecken“ (Halle 5 - MesseCentrum).

15.30 Uhr: Buchsignierungen (Halle 3 OG - „Schirner-Bühne“).

Sa, 16.11.2013

10.00 Uhr: Tagesseminar „Das spirituelle Passwort - Wie man Spiritualität in sein tägliches Leben integriert“ (Halle 5 - MesseCentrum). Infos siehe Seite 23 und unter www.alpe-adria-akademie.eu

16.15 Uhr: Buchsignierungen (Halle 3 OG - „Schirner-Bühne“).



FOTO: MONA NORDÖY

„Schau mir ins Gesicht un Mit Gesichtslesen Kr

Jedes Gesicht ist einzigartig und gibt Auskunft über uns. Es ist ein Spiegel unserer Gesundheit, der Persönlichkeit und der Seele und zeigt Veranlagungen, Emotionen, aber auch verborgene Begabungen. Das Gesicht zeigt frühzeitig Mangel, Fehlernährung oder Krankheiten. Einer, der in Gesichtern lesen und die darin vorhandenen Informationen erkennen und verstehen kann, ist der international renommierte Facereader, Pädagoge und Buchautor Eric Standop aus Karlsruhe mit Zweitwohnsitz in Hongkong. **VON ROLF BICKELHAUPT**

Standop's Tätigkeit, sich mit den Krankheitszeichen im Gesicht zu beschäftigen, ist vermutlich so alt wie die zivilisierte Menschheit selbst. „Ihre Wurzeln reichen zumindest bis ins zweite Jahrtausend vor Christus hinein“, weiß er zu berichten. Zumindest für China ist dies überliefert. Wobei die Kunst des Gesichtslesens keine einheitliche Herkunft hat: „Sie entstanden gleichzeitig in verschiedenen Zivilisationen“, so der Gesichtsleser.

Doch bevor der examinierte Pädagoge sich dem Gesichtslesen widmete, war er zunächst Journalist und Radiomoderator, um danach als Topmanager in die Unterhaltungsbranche zu wechseln. Zuletzt war er für ein Unternehmen der Computerspiele-Industrie tätig. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere wurde er jedoch von mehreren Krankheiten, darunter auch mit Burnout, konfrontiert. Dies veranlasste Standop, auszustiegen und sich mit Ernährungstheorien, Entspannungstechniken und Hypnose zu beschäftigen. Und bei seinen vielen Reisen rund um den Globus stieß er immer wieder „zufällig“ auf Gesichtsleser wie in Südafrika, Kolumbien oder aber in China. Dort reifte sein Entschluss, sich der Gesichtsleserei hinzugeben, und fand in einem geduligen Gesichtslese-Meister einen Mentor, der ihn diese uralte Technik über Jahre hinweg lehrte. Standop: „Durch ihn lernte ich, wie sich Gesundheit, Ernährung, aber auch Persönlichkeit, Talente und Lebensaufgaben am Gesicht eines jeden Menschen erkennen lassen“.



Mittlerweile berät und unterrichtet Standop als Gesichtsleser selbst Menschen an vielen Orten in Europa und in Asien, darunter an seiner eigenen *facereading academy* mit Sitz in Hongkong, die aber auch in Frankfurt, London, München und Zürich tätig ist. Zudem ist er Lehrbeauftragter für Entspannungstechniken an der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe.

Standop selbst nutzt fünf verschiedene Techniken, darunter mit der *Antlitzdiagnostik* die Lehre von den Krankheitszeichen des menschlichen Antlitzes. Damit kann der Gesichtsleser Gesundheitsstörungen und Krankheiten erkennen. „In jedem Gesicht stehen die Krankheiten und körperliche Defizite geschrieben, meist schon bevor sich die Symptome am ganzen Körper zu erkennen geben oder Schmerzen verursachen“, so der Gesichtsleser, der als weitere Technik die *Physiognomik* einsetzt: „Diese Lehre beruht auf der Ansicht, dass der Körperbau und die Gesichtszüge Rückschlüsse auf das Wesen und den Charakter eines Menschen zulassen. Mit ihr erkenne ich die allgemeine Persönlichkeitsstruktur eines Menschen wie seine Vorlieben, Talente und Lebensaufgaben“. Und mit dem chinesischen *Siang Mien* kann er noch einen Schritt weitergehen und Auskunft über das weitere Schicksal eines Menschen geben. „Diese Methode hat sich auch als sehr effektiv im Ermitteln von Gefühlen, Gedanken und Absichten eines Menschen herausgestellt“. Bei der *Mimik* wiederum offenbart das Gesicht „Emotionen, Absichten und wahre Gefühle auch dann, wenn Worte etwas anderes glauben machen wollen“, verrät uns Standop. Die *Körpersprache* wiederum („die ‚kleine Schwester‘ des Gesichtslesens“) verrät ihm mehr vom Menschen als die bloße Kommunikation preisgibt.

Wie funktioniert nun das Gesichtslesen? Standop „liest“ das Gesicht eines Klienten in einer Einzelsitzung. In diesen *readings* bestimmt der Kunde, welches Thema für ihn wichtig ist, wobei sich viele Inhalte auch kombinieren lassen. Oder der Klient selbst lässt sich vom seinem Gesicht leiten, „denn es hat seine eigenen Schwerpunkte“, so der renommierte Gesichtsleser.

Was lässt sich nun im Gesicht „lesen“?

1. Thema Gesundheit („*health reading*“): Im Gesicht spiegeln sich alle Krankheiten und Mängel, aber auch die positiven Seiten und die Stär-

Svenja Schupp absolvierte beim Eric Standop die Ausbildung zur Gesichtsleserin. Bild: K.K.



ken wider. Und das Gute: Das Gesicht verrät auch den Weg der Gesundheit.

2. Thema Ernährung („*nutritional reading*“): Insbesondere Schwellungen, Verfärbungen, Hautprobleme und Falten verraten viele individuelle Möglichkeiten von falscher Ernährung, Aber es zeigt auch, wie die Nahrung optimiert werden kann.

„d ich sag’ Dir wer Du bist“ Krankheiten erkennen



3. Thema Persönlichkeit („*personality und character reading*“): Im Gesicht steht die wahre Persönlichkeit, der Charakter, die Vorlieben und die Fähigkeiten. Der Klient kann das Wissen darüber nutzen, um eigene Talente zu entdecken und um seinen Lebensaufgaben zu begegnen.
4. Thema Liebe & Partnerschaft („*love reading*“): Damit kann der Klient „die Liebe seines

Lebens“ finden, wenn er vor ihm stünde. Das Gesicht sagt dem Facereader, ob tiefe Zuneigung oder einfach nur gute Freundschaft besteht.

5. Thema Beruf & Finanzen („*job reading*“): Das Gesicht gibt Auskunft über die Berufung im Leben. Nur wer seine Stärken und Schwächen genau kennt, kann auch beruflich erfolgreicher sein.

6. Thema Schicksal & Zukunft („*destiny reading*“): Hier erfährt der Klient, wie er Wendepunkte in seinem Leben selbst gestalten und bestimmen kann und welches Schicksal das Seine ist.

Eine der Klientinnen von Eric Standop war die Heilpraktikerin und Logopädin Svenja Schupp. Sie suchte ihn auf, um ihre eigene Ernährung zu optimieren. Und war sofort vom Gesichtslernen angetan: „Er hat mir Dinge zu meiner Persönlichkeit gesagt, die er eigentlich gar nicht wissen konnte“, erinnert sie sich. Durch die von ihm empfohlene Umstellung ihrer Ernährung kommt sie mit den Anforderungen des Alltages nun viel besser zu recht.

Die Begegnung mit dem Facereader hatte für Schupp aber noch weitere Folgen: Sie absolvierte bei Standop die Ausbildung zur Gesichtslernerin, für sie die ideale Ergänzung zu



Eric Standop unterrichtet u.a. in seiner eigenen *facereading academy* mit Sitz in Hongkong.

BILD: K.K

ERIC STANDOP AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKLICH“

15.-17. Nov. 2013 – Klagenfurt – Halle 3 OG

Aussteller: Stand-Nr. 24-C („Schirner Tage Austria“) mit „Speed-Readings“ am Stand.
Vortrag: Sa, 16.11.13, 13.15 Uhr, Schirner-Bühne: „Gesichtslesen – Was unser Gesicht alles verrät“.

Vortrag: SO, 17.11.2013, 11.00 Uhr, Schirner-Bühne: „Gesichtslesen – Krankheiten auf der Spur“.

ihren Tätigkeiten als Heilpraktikerin und Logopädin. „Denn mit dieser Diagnostikmöglichkeit kann ich meinen Klienten noch besser helfen nach dem Motto ‚Schau mir ins Gesicht und ich sag Dir wer Du bist‘“, verrät sie ihre Beweggründe.

KONTAKT:

Tel. +49 (0)160 90293905

www.gesicht-lesen.de



BUCHTIPP:

Eric Standop, Philipp Katumba: *Gesichtslesen – Face Reading. Krankheiten sehen und verstehen.*

Wer in Gesichtern „lesen“ kann, versteht nicht nur das Wesen seiner Mitmenschen besser, sondern kann im Antlitz seines Gegenübers sogar Hinweise auf körperliche Beschwerden, Krankheiten und Mängel entdecken. In diesem Praxisbuch verbinden der bekannte Gesichtslerner Eric Standop und der Arzt Philipp Katumba die traditionelle Antlitzdiagnostik mit der modernen Medizin.

Anschaulich und leicht verständlich zeigen die beiden Autoren anhand zahlreicher Farbfotos die Hinweise und Veränderungen im Gesicht auf, die auf bestimmte Krankheiten und körperliche Missstände hindeuten können, und geben nützliche Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens. Schirner Verlag, ISBN 3-8434-1113-4, € 17,95 [D] | € 18,50 [A] | Fr. 27,90 [CH]

Vorträge in der STEIERMARK & in TIROL:

Weingut Schnabl, Sernau 6, Gamlitz/Steiermark:

Di., 26.11.13, 19 Uhr: „Wie kann ich nachhaltige Veränderungen in meinem Leben bewirken? - Was verursacht ich selbst in meinem Leben mit der Kraft der Gedanken?“

Mi., 27.11.13, 19 Uhr: „Räuchern in der ältesten Form anwenden - Ohne Ritual oder Mystik: Ganz bodenständig und ohne Berührungsangst“.



Heilbad Mehrn, Faberstraße 5, Brixlegg/Tirol:

Fr. 31.01.14, 18 Uhr: „Das Mentaltraining & die Macht der Gedanken“.

Alle Veranstaltungen mit Annemarie Herzog, Buchautorin, Dipl. Mentaltrainerin, Räucherfachfrau (Überlieferer des Alten Wissens), Klagenfurt.

Wochenend-Mentaltraining in KÄRNTEN, der STEIERMARK & in TIROL:

„Mit der Macht der Gedanken & der Gefühle erfolgreich leben“. Jeder kann mit Hilfe seiner Gedanken und seiner Gefühle lernen, erwünschte Ziele zu erreichen. Daher hat sich das Mentaltraining als beste und effektivste Form bewährt, um das Leben ERFOLG-reich zu meistern. Mit der Möglichkeit zur Teilnahme an der Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer.

Termine:

11.-12. Jän. 2014: Diex (Saualm)/Kärnten;

25.-26. Jän. 2014: Gamlitz/Südsteiermark;

1.-2. Feb. 2014: Heilbad Mehrn, Brixlegg/Tirol.

Info & Anmeldung: www.mentale.kompetenz.com, Tel. +43 (0)664 73765521.

www.mentale-kompetenz.com

LERNEN IM SCHLAF! Speedy LearnMaster

Mit dem Speedy LearnMaster lernen Sie über die Haut. Bequem am Arm befestigt, ermöglicht er Lernen zu jeder Zeit: beim Spaziergang, beim arbeiten, im Schlaf!



Mit dem Speedy LearnMaster können Sie:

- Ihre Lernprozesse erheblich beschleunigen z.B. Sprachen lernen, Nachhilfe unterstützen, Studienwissen erwerben
- Ihre Meditation intensiver erfahren
- Durch Affirmationen erwünschte Erlebens- und Verhaltensweisen umprogrammieren

Revolution des Lernens:
Der Speedy LearnMaster ist ein mp3-Player und überträgt Informationen auf rein akustischer Basis. Für das Gerät sind ca. 2000 Balance-Anwendungen erhältlich.

Bestellen Sie bei: Umwelttechnik · Alte Allee 78 A · 81245 München

Tel.: +49 (089) 54 64 35 53 oder per E-Mail: umwelttechnik@net4you.at

Vorträge & Trainings in Tirol:

Fr. 31.01.14, 18 Uhr: Vortrag „Das Mentaltraining & die Macht der Gedanken“. Heilbad Mehrn, Faberstraße 5, Brixlegg/Tirol. Preis 9,00 €.

Wochenende 1.-2. Feb. 2014 / Jeweils 9-17 Uhr: Mentaltraining „Mit der Macht der Gedanken & der Gefühle erfolgreich leben“. Jeder kann mit Hilfe seiner Gedanken und seiner Gefühle lernen, erwünschte Ziele zu erreichen. Daher hat sich das Mentaltraining als beste und effektivste Form bewährt, um das Leben ERFOLG-reich zu meistern. Mit der Möglichkeit zur Teilnahme an der Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer.



Info & Anmeldung: www.mentale.kompetenz.com, Tel. +43 (0)664 73765521. Preis 270,00 €.

Alle Veranstaltungen mit Annemarie Herzog, Buchautorin, Dipl. Mentaltrainerin, Klagenfurt.

www.mentale-kompetenz.com

ANZEIGEN



Sonneggersee Stüberl

A-9133 Sonnegg 16

Tel. 0664 / 736 587 16

www.sonneggersee-stueberl.at

Wir kochen für Sie auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 15. - 17. November 2013 im Messerestaurant, Halle 3, Obergeschoß.

Täglich frische und hausgemachte Gerichte und Mehlspeisen wie z.B.

- Putenstreifen auf Blattsalat gebraten oder gebacken
- Calamari vom Grill
- Schafkäse gebacken auf Blattsalat
- Hausgemachte Kärntner Käsnudeln
- Zum Kaffee gibt es hausgemachte Hadenschnitten, Kärntner Reindling sowie frische Bauernkrapfen

Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch!
Zdenka Kamerlin samt Team





Dipl. FW Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin, Buchautorin, Dozentin.

Wenn der Kopf schmerzt, die Haut juckt oder Asthma den Hals zu schnürt ist, oft die Beziehung krank, nicht jedoch der Patient.

Unglückliche Beziehungen machen krank. Sei es zwischen Kollegen, in der Liebe oder in der Familie. Das hat wohl schon jeder einmal so empfunden. Der Vorwurf: *Du machst mich krank!* ist meist nicht übertrieben, basiert allerdings meist auf Gegenseitigkeit. Die Frau kriegt Migräne, der Mann gereizte Magenschleimhäute. Neurodermitis, chronischer Durchfall, Rücken-

Kolumne zum Mentaltraining - Teil 3:

„Keiner liebt mich wirklich“

schmerzen können Folge ungesunder Beziehungen sein.

Ich habe oft erlebt, wie Machtspiele in Ehe und Familie zermürben, apathisch und krank machen. Jeder sucht sich den Partner, der das hat, was ihm selbst seit frühester Kindheit nicht gestattet war und hofft an den Vorteilen des anderen teilhaben zu können. Doch das Gegenteil tritt ein, denn auch der andere will nehmen und nicht geben. Mancher "benutzt" dann seine Krankheit, um das Schicksal vielleicht doch noch zu wenden. Das misslingt und verstärkt die Krankheit meist noch.

Ich bin überzeugt, dass Verliebtheit oft die falschen Partner zusammen bringt. Das ist dann die Wurzel für lebenslange Missverständnisse.

Unterdrückte Wünsche und Gefühle führen zu Krankheiten. Oft versucht man in einer Partnerschaft, sich anzupassen und verleugnet sich. Es ist aber von der Natur so angelegt, dass Wünsche die da sind, auch erfüllbar sind, sonst würde die Natur sie

nicht zulassen. Man muss sie sich nur eingestehen, Wünsche und Gefühle nicht dem Partner zu liebe verdrängen. Ehrlichkeit zu sich selbst wirkt hier heilend.

Diesen Bewusstwerdungsprozess kann man im Mentaltraining, das die Alpe Adria Akademie anbietet, lernen. Ich begleite dort als Dipl. Mentaltrainerin Kleingruppen auf dem Weg zu mehr Wissen rund um die Spielregeln des Lebens.

Ich wünsche Ihnen in der stillsten Zeit des Jahres Besinnlichkeit und inneren Frieden.

Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin

INFO:

Stärken Sie Ihre mentale Kompetenz mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog. Kontakt: eMail: info@gesund-und-gluecklich.at – Tel. +43 (0)664 7376 5524. Mehr Infos mit aktuellen Angeboten: www.mentale-kompetenz.com



...sensibilisiert für die Wunder des alltäglichen Lebens!

Zeitschrift 3 Monate GRATIS testen!

Lesen Sie Gesundheit & Esoterik

Die vielseitige Zeitschrift PULSAR steht für: Gesundheit, Alternative Medizin, Bewusstes Leben, Spirituelle Entwicklung, Ökologisches Denken, Umweltschonende Technologien ...

Besuchen Sie unsere Website: www.pulsar.at



14. - 16. März 2014
GRAZ - Novapark

20. PULSAR-Kongress

LebensHeilKunst

Finden Sie neue interessante Ansätze für Ihren Lebensweg!

- ▶ Ca. 40 ReferentInnen
- ▶ Mehr als 60 Vorträge
- ▶ Workshops
- ▶ Tagesseminare
- ▶ Abendseminare
- ▶ Abendveranstaltungen



▶ Frühbucherbonus + *Gratis* Lunchbuffet sichern !!!

ANZEIGE

So wie wir alle unsere Schutzengel haben, so haben wir auch unsere persönlichen Einhörner, die immer an unserer Seite stehen und bereits unseren Lebensplan kennen. Die Einhörner begleiten uns wahrhaftig bei jedem unserer Schritte, ihre Führung ist stark spürbar. Lerne (wieder) mit ihnen zu kommunizieren und ihre Botschaften und Zeichen wahrzunehmen. **VON MELANIE MISSING**

Um mit Einhörnern in Kontakt zu treten, öffne Dein Herz und lade sie ein hinein zu kommen. Und gib ihnen ihren Platz in Deinem Herzen. Auch wenn Du sie bereits schon in Deinem Leben integriert hast, möchten sie Dich wissen lassen: „Wir sind immer an deiner Seite“.

Um Dich ihnen noch näher zu fühlen, kannst Du eine Verbindungs-Affirmation kreieren oder die nun folgende anwenden: **Voller Liebe bin ich jetzt auf allen Ebenen meines Seins mit meinen Einhörnern verbunden.**

Wie kann ich spüren, ob ein Engel oder ein Einhorn an meiner Seite ist?

Uns umgeben viele lichtvolle Energien. Um unterscheiden zu können, welches Lichtwesen gerade an Deiner Seite ist, vereinbare eine Erkennungsberührung mit ihnen. Gerne werden sie dies für Dich tun.

Um mit ihnen in Verbindung zu treten, nutze dazu einen ruhigen Moment und setze Dich. Rufe dann Deine persönlichen Einhörner an Deine Seite und bitte sie Dich zu berühren, so dass Du sie anhand dieser Berührung immer erkennen kannst.

Spüre einfach, wo es nun anfängt zu kribbeln oder wo Du einen leichten Druck verspürst. Ob an Deiner Wange oder Deiner Hand, spüre wo sich jetzt die Berührung fühlen lässt. Das ist die Verbindungsberührung zu den Einhörnern.

Nun kannst Du das genauso mit Deinen Schutzengeln sowie mit allen anderen Lichtwesen, die Du wahr nimmst, ob es nun Feen, Elfen, Pegasus usw. sind, weiter führen.

Was ist eine Einhorn-Berührung?

Die Berührung eines Einhorns ist etwas ganz besonderes. Einhörner berühren Dich nicht so, wie ein Mensch mit dem Gefühl auf der Haut dies vermag. Und sie berühren Dich auch nicht so, wie es die Engel tun, die Dich „meistens“ in Deinem Herzen berühren und Dich tröstend mit ihren Flügeln umfange. Nein, ein Einhorn berührt in der Tiefe Deiner Seele den Punkt, den Du bis dahin nicht kanntest. Sie bringen Gefühle und Erinnerungen in Dir hervor, von denen Du nicht wusstest, dass es sie gibt. Eine Einhorn-Berührung ist ein unglaublich schönes Gefühl, das mit nichts zu vergleichen oder mit Worten zu beschreiben ist. Du bist eingeladen, Deine Seele in der Tiefe ihres Seins von den Einhörnern berühren zu lassen. Achte



Jeder Mensch hat seine persönlichen Einhörner.

Jeder Mensch hat seine persönlichen Einhörner.

Foto: K.K.

Einhörner: Wir sind an



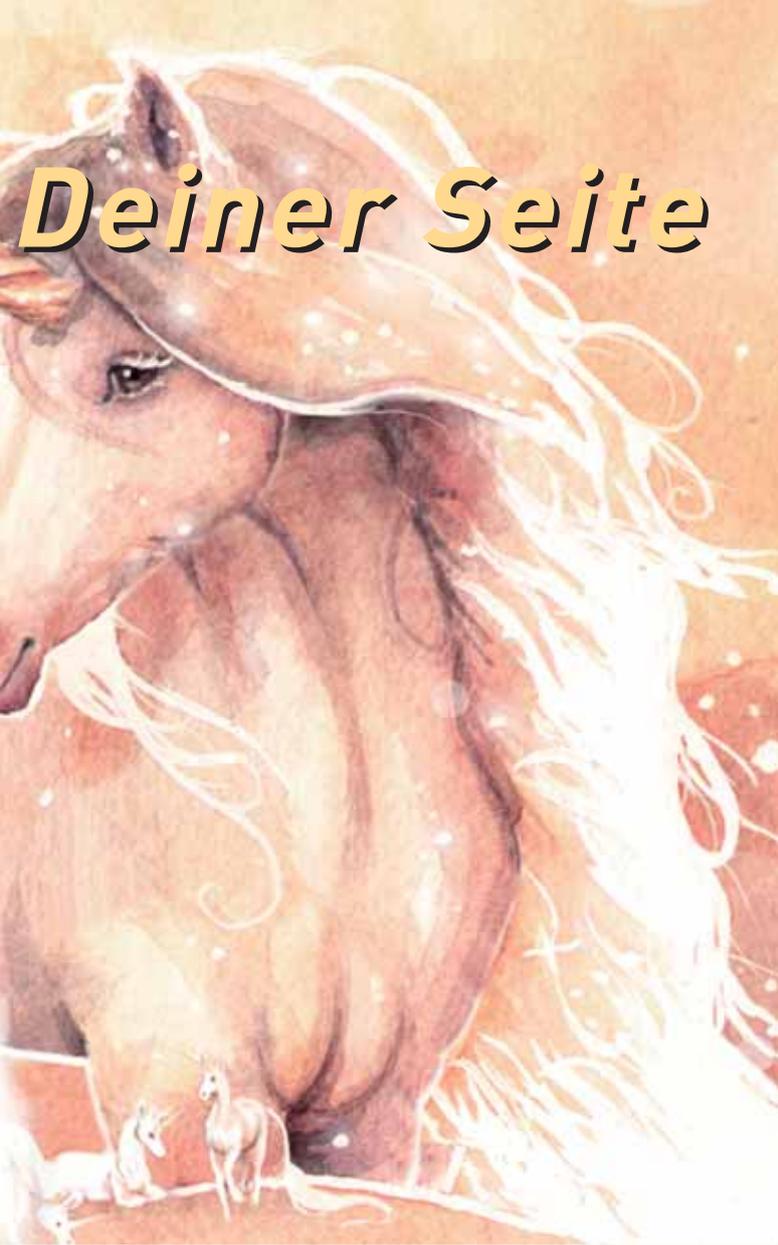
Melanie Missing ist die „Einhorn-Beauftragte“.
FOTO: K.K.

auf alle Bilder, Erinnerungen und Botschaften, die Du durch die Berührung empfangen wirst. Vielleicht hörst Du in der nächsten Zeit ein Lied, was Dich auf einmal tief berührt und nicht mehr aus Deinem Kopf zu gehen scheint, das ein Gefühl in Dir hervorruft, Dich zum Träumen bringt oder wie heilender Seelenbalsam, der in jede Ebene Deines Seins rinnt etc. Erlebe, wie liebevoll die Einhörner, mit den Zeichen und Erfahrungen, Dir auf Deinem Weg ganz nahe kommen und Dich liebevoll begleiten. Sie schenken Dir durch Seelenberührung wahrhaftige Seelenführung in der auf Dich wartenden Zeit.

Wo befinden sich die Einhörner?

Einhörner sind Lichtwesen der 7. Dimension. Dies ist auch die Ebene der Engel, die von dort aus zu uns kommen. Ebenso gibt es einen Tempel der Einhörner, ihre Lichtstätte im Ätherreich. Diese Lichtstätte befindet sich, geographisch gesehen, über Lexington/Kentucky in den USA. Lexington wird auch Horse Capital of the World genannt, die Pferde-Hauptstadt der Welt und über ihr befindet sich der Tempel der Einhörner. Dort verweilen unendlich viel Einhörner sowie der König und die Königin der Einhörner. Um zu diesem Ort zu gelangen, kannst Du die Einhörner vor dem Einschlafen darum bitten, Dich des Nachts in den Tempel der Einhörner zu begleiten. Der König und die Königin laden Dich von Herzen dorthin ein und sagen: Der Himmel ist bereit Dir das Tor, den Weg zum Tempel der Einhörner zu ebnen. Das Reich der Dimension wartet auf Dich, wartet darauf von Dir

Deiner Seite



erkundet zu werden in seiner ganzen Pracht. Wenn Du bereit bist den Tempel zu bereisen, wird die Einhornherde der Weißen Bruderschaft des Nachts zu Dir kommen, um Dich dort hin zu geleiten.

Es ist die Macht, die Dich entfacht, zu folgen dieser Augen schein, das kann nur die Einhornherde der Weißen Bruderschaft sein.

**Steige auf und folge dem Licht,
der liebe Vater hält immer was er Dir verspricht.**

**Siehe den Tempel das Göttliche Sein
den Glanz der Krone im hellen Schein.**

**Der Schein, der Dich bringt in den Tempel hinein,
um zu lernen der Einhörner Sein.**

**Das Sein dieser Energie in schöpferischer Kraft,
das ist es, was der Vater in Liebe für Dich vollbracht.**

**Zu schöpfen Dein Leben zu genießen Dein Sein,
komm und lade die Einhörner mit dazu ein.**

**Folge dem Licht, erbitte die Reise
zu wandeln des Nachts in Himmlische Kreise.**

**Zu erforschen die Ebenen des Göttlichen seins
um zu werden mit dem Himmel eins.**

**Geboren aus den Reichen des Himmlischen Lichts,
wir sagen es noch einmal, der Vater hält alles was er verspricht.**

**Komm mit uns in unser Königreich,
denn der Segen folgt zu gleich.**

**Der Einhornsegen erhellt Dein Licht,
schenkt Dir ein neues Sein,**

dieser Ort kann nur über Lexington/Kentucky sein.



Foto: K.K.

Eine Botschaft von Melanie Missing an die LeserInnen des Magazins „gesund & glücklich“!

Ich freue mich sehr, in diesem Jahr bereits zum 3. Mal auf der Messe „gesund und glücklich“ im November in Klagenfurt dabei sein zu dürfen. Vielen von Ihnen stellt sich vielleicht noch die Frage was sind Einhörner, wo kommen sie her, habe ich auch welche an meiner Seite und wie kann ich sie erkennen und mit Ihnen energetisch arbeiten?

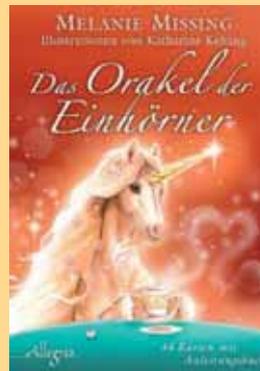
Gerne helfe ich Ihnen bei der Beantwortung all dieser Fragen. Vielleicht erschließt sich schon das eine oder andere beim Lesen dieses Artikels, oder Sie stellen mir ihre Fragen auf der Messe persönlich. Gerne werde ich mein Wissen und die Energie dieser wundervollen Lichtwesen bei meinen Vorträgen weiter geben.

Besonders freue ich mich, Sie am Samstagabend gemeinsam mit Jeanne Ruland und Anne-Mareike Schultz in das OZEANISCHE BEWUSSTSEIN mitnehmen zu dürfen. Was das mit den Einhörnern zu tun hat, werden wir gemeinsam vortragen.

Ich freue mich sehr, Sie persönlich kennen zu lernen.

Mit herzlichen Grüßen

Melanie Missing



TIPP KARTENSET

Melanie Missing: Das Orakel der Einhörner

Die sanfte, einzigartige Energie der Einhörner bringt die Menschen der heutigen, hektischen Zeit wieder mit ihrem ursprünglichen Wesen in Verbindung. Einhörner erinnern an die heitere Ruhe, die in jedem von uns wohnt und bringen die Seele zum

Klingen. Mit diesem wunderschön gestalteten Kartendeck, in dem jedes gechannelte Einhorn mit einer Botschaft vorgestellt wird, ist es ganz einfach, Hinweise und Rat für Gegenwart und Zukunft zu erhalten.

Allegria Verlag, ISBN 3-7934-2243-7,
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 29,90 [CH]

MELANIE MISSING AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKLICH“

15.-17. Nov. 2013 – Klagenfurt – Halle 3 OG

Aussteller: Stand-Nr. 24-C („Schirner Tage Austria“).

Erlebnisvortrag: Das ozeanische Bewusstsein – Gemeinsame Wege in eine neue Zeit, zusammen mit Jeanne Ruland und Anne Mareike Schultz, alle Buchautorinnen „Schirner-Verlag“.

KONTAKT:

Tel. +49 (0)561 87083600 • www.einhornessenz.de

Bleiben Sie gelenkig wie die Inder!



Curcumin: ein exzellenter Wirkstoff!

Dose mit 200 Kapseln, 49.50€

Jede Kapsel enthält so viel Curcumin wie 2,4 kg Kurkumapulver.

Gastronomiedose Bio-Kurkuma 500 g, 25,-€
aus einem Tiger-Naturschutzreservat in Kerala!
Unvergleichliches Aroma!



Firma E. Bliklen®
Hauptstr. 27, 79879 Ewattingen
Tel: 07709 922957
info@zimt-produkte.de
www.zimt-produkte.de

RainbowWay® Akademie

Schule für natürliche Gesundheit, vegane Vitalkost, die Kunst der Zubereitung & holistic Lifestyle in pHalance

Ausbildungen mit Britta Diana Petri

Start: 11. Januar 2014

Holistischer Gesundheits- Vitalkost- und Lebensberater & Coach
einjährige Fachausbildung

Holistischer

Vitalkost-Zubereiter

6-Tage-Block Grundausbildung

Vegan-Vitalkost-Kreativ-Chef

6-Tage-Block Fachfortbildung

Termine im April & August 2014



Britta Diana Petri
Autorin von

RainbowWay® Kurs-Trilogie

Vitalkost-Lifestyle-Coaching per E-Mail

01. März bis 19. April

7-Stufen-Transformationsprozess

21. Juni bis 21. September

Vom dichten Körper zum lichten Körper

21. November bis 21. Dezember

Zeit der Vollendung



info@rainbowway.de

www.RainbowWay.de



Einhornessenzen

von Melanie Missing

Reise mit den Einhörnern zu deinen individuellen Meistern, Engeln, Naturwesen oder ganz neu „dem Ozeanischen Bewusstsein“...

...denn tief im Meer liegen Schätze verborgen für die es an der Zeit ist, sich zu zeigen!

Weitere in liebevoller Handarbeit entstandene naturreine Einhornessenzen für Mensch und Tier findest du auf www.einhornessenz.de oder im Garten Eden Shop von Melanie Missing in Kassel.

New!
Kreiert von Melanie Missing mit Jeanne Ruland und Anne-Mareike Schütz



gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele

Zum
Herausnehmen

Programm 2013/2014
Trainings – Ausbildungen – Seminare – Vorträge

In diesem Programmheft finden Sie Angebote folgender Trainer, Lehrer und Seminarleiter in Hamburg, Kärnten, Oberösterreich, der Steiermark, Tirol & Wien:



Prinzessin Märtha Louise von Norwegen (N)

Renommierte spirituelle
Lehrerin. Buchautorin.



Annemarie Herzog (A)

Dipl. Mentaltrainerin, Seminar-
leiterin. Buchautorin.



Manfred Mohr (D)

Persönlichkeitschoach und
Seminarleiter. Buchautor.



Elisabeth Nordeng (N)

Seminarleiterin. Buchautorin.



Keith Sherwood (USA/D)

Therapeut und Coach für
Energiearbeit. Buchautor.



Dr. Diethard Stelzl (A)

HUNA-Lehrer, Geistheil-
er. Buchautor.



Susanne Wolozynski (A)

Dipl. Lebens- und Sozial-
beraterin. Gerichtl. beeidigte
Mediatorin.

Das Tagesseminar mit königlichem Glanz Das Spirituelle Passwort – Wie man Spiritualität in sein tägliches Leben integriert



Mit Ihrer HOHEIT PRINZESSIN
MÄRTHA LOUISE VON
NORWEGEN & ELISABETH
NORDENG

Prinzessin Märtha-Louise, mit hellseherischen Fähigkeiten ausgestattet, gehört zu den renommiertesten spirituellen Lehrern und Referenten. **Elisabeth Nordeng**, ebenfalls ausgestattet mit hellseherischen Fähigkeiten, hält eine enge Beziehung zu Engeln. **Zusammen** geben sie Unterricht im eigenen spirituellen Institut Astarte Inspiration, schreiben Bücher und halten inspirierende Vorträge, Seminare und Workshops auf der ganzen Welt.

Möchten Sie sich einer echten Prinzessin auf Armeslänge nähern? Und möchten Sie zudem noch Ihr persönliches Passwort entdecken? Ja, dann sind Sie hier genau richtig!

Das Spirituelle Passwort stellt einen einfachen Weg dar, wie man sich mit seinem wahren Selbst und seinen physischen und nicht-physischen Körpern verbindet. Mit diesem Passwort kann jedes Gebiet erforscht werden; ohne es könnte man wichtige Aspekte des eigenen Lebens verpassen. Wenn man sich wieder mit dem eigenen Spirituellen Passwort verbindet, können persönliche Qualitäten entdeckt werden, von denen man vorher nicht ahnte, sie zu besitzen, und so unzählig neue Möglichkeiten im Leben eröffnen.

Die Anleitungen und Techniken helfen, den Anforderungen der neuen Zeit besser gerecht zu werden und das eigene Leben positiv zu beeinflussen und voran zu bringen. Eine neue Sensibilität kann erfahren werden für sich selbst, für die Verbundenheit zum Herzen, zum eigenen Schutzengel und zur Erde. Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng geben hilfreiche Tipps, Anleitungen für Meditationen und Gebete.

Seien Sie Teil des inspirierenden Seminars und entdecken Sie Ihr persönliches „Spirituelles Passwort“, das Ihnen die Tür zu Ihrer inneren Führung öffnen, Ihnen die Kommunikation mit Engeln ermöglichen und Sie wieder mit Ihrer Spiritualität verbinden wird! Ein einzigartiger Weg, um mit der Weisheit des Herzens in Kontakt zu kommen, und um die unendliche Kraft und die endlosen Möglichkeiten zu entdecken, die in dem Bewusstsein liegen, dass wir alle Teil des universellen Ganzen sind.

Termin: Samstag, 16. November 2013 - 10-16 Uhr.

Seminarort: „MesseCentrum“, Eingang St. Ruprechter Straße, A-9020 Klagenfurt.

Anmeldung/Tickets:

Österreich: www.oeticket.com - Tel. 01 96096

Deutschland: www.eventim.de - Tel. 01806 570070

Schweiz: www.ticketcorner.ch - Tel. 0900 800 800

Preis: 110,00 € [A] | 113,50 € [D] | Fr. 142,30 [CH]



Vorwort



Der Begriff „Akademie“ leitet sich vom Ort der Philosophenschule des griechischen Philosophen Platon (427-347 v.Chr.) ab, die sich beim Hain des griechischen Helden Akademos in Athen befand und von ihm ca. 387 v.Chr. gegründet wurde, um philosophischen Unterricht zu erteilen.

Seit Platon gehört die Frage, in welcher Relation Körper und Geist bzw. physischen und mentale Phänomene des Menschen zueinander stehen, zu den Grundlagen der Philosophie.

Und Platon kannte es, dass jeder wirklich ALLES, was er im Leben erreichen will, auch erreichen kann: Glück, Gesundheit und Reichtum, gut funktionierende Beziehungen, erfüllte Liebe und ewige Jugend – ALLES, was auch Sie sich schon immer gewünscht haben.

Und all das können auch Sie bekommen mit Hilfe der Angebote unserer *Alpe-Adria Akademie*.

Ich möchte Sie ganz herzlich zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen einladen, zu Ausbildungen, die Ihr ganzes Leben verändern können. Sie eröffnen sich damit Möglichkeiten, von denen Sie jetzt vielleicht noch nicht einmal träumen. Über 400 zufriedene SchülerInnen seit Gründung der Akademie zeugen davon.

Die Nachfrage an gut ausgebildeten TrainerInnen und BeraterInnen wird immer größer. Mit den Angeboten, die Sie in diesem Heft finden, schaffen Sie sich eine optimale Voraussetzung für eine neue Karriere. Wir legen Wert auf hohe Qualität. Praxisnah, ganzheitlich, individuell.

Planen Sie Ihre neue Karriere mit uns! Sie werden sehen, das Öffnen der Tür zu sich selbst ist so spannend wie die Entdeckung eines neuen Kontinents. Wir freuen uns, diese Erfahrungen mit Ihnen erleben zu dürfen.

Dir. Rolf Bickelhaupt
gesund & glücklich – Akademie für Körper, Geist & Seele

Inhalt:

Mit der Macht der Gedanken erfolgreich leben Wochenend-Mentaltraining	III
Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz! Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie	IV
Werden Sie Diplom-TrainerIn für mentale Kompetenz! Der Mentaltrainer der Alpe-Adria-Akademie	V
Werden Sie Zertif. KindermentaltrainerIn! Für alle, die mit Kindern zu tun haben	V
Seminare: Ho'oponopono - den Weg des Herzens gehen und Chakras & Karma	VI
Seminar: Traumarbeit und Traumdeutung	VII
Unser Trainings- und Ausbildungsteam	VIII

Impressum:

gesund & glücklich - Akademie für Körper, Geist & Seele ist das Programmheft der *Alpe-Adria-Akademie* und erscheint 2 bis 3 x im Jahr.

Herausgeber & Medieninhaber: Verein „gesund & glücklich“. ZVR-Zahl 693204450.

Redaktion: Rolf Bickelhaupt, *gesund & glücklich*, Sittersdorf 34, A-9133 Miklauzhof, Tel. +43 (0)664 7376 5521, info@gesund-und-gluecklich.at, www.alpe-adria-akademie.eu.

Grafik: **WANDE** Werbegraphik-Design, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt

Fotos: Titelseite großes Foto: Mona Nordoy | Seite II: semuiarzt, ClipDealer, # 14194106 | Seite III: Paha L, ClipDealer # 74019 | Seite V: chesterf, ClipDealer # 15088778 | Alle anderen: K.K.

Das Wochenend-Mentaltraining in Tirol:

„Mit der Macht der Gedanken erfolgreich leben“

Es ist kein Geheimnis, dass Menschen, die hervorragende Leistungen vollbringen, Mentaltraining anwenden. Dazu gehören u.a. Spitzensportler und Führungskräfte, die mit Mentaltraining ihren Berufs- und Lebenserfolg enorm steigern! Ebenso gewinnt Mentaltraining auf den Gebieten der Medizin und Pädagogik zunehmend an Bedeutung.

Aber nicht nur Spitzensportler und Führungskräfte, sondern jeder - auch Sie - kann lernen, jedes erwünschte Ziel zu erreichen. Gerade auch im alltäglichen Leben mit all seinen Problemen, Aufgaben, Wünschen, Zielen und Visionen bewährt sich das Mentaltraining als die beste und effektivste Form, das Leben zu meistern.

Unser Mentaltraining der ist eine Zusammenfassung der Essenz aus verschiedenen geistigen Richtungen. Mit Hilfe dieser Methode kann jeder lernen, seine Geistes- und Willenskräfte - von denen wir im Normalfall nur einen Bruchteil nutzen - zielgerichtet einzusetzen. Der Begriff Mentaltraining ist heute zu einem allgemein gültigen Begriff geworden. Es bleibt durch Berücksichtigung der modernen Erkenntnisse in der Lernforschung das unübertroffene, universelle System.

Der Inhalt des Trainings:

- | | | |
|---|---|--|
| * Basiswissen fürs Leben | * Krisen und Probleme als Chance erkennen | * Wir ernten was wir säen |
| * Wer sind wir? (Körper, Geist & Seele) | * Wie wirkt das Spiegelgesetz? | * Wir sind der Schöpfer unseres Lebens |
| * Woher kommen wir? | * Selbstverantwortung übernehmen | * Aura, Meridiane, Chakren |
| * Unsere Lebensziele | * Die Macht der Gedanken | |

Teilnahme-Zertifikat: Die TeilnehmerInnen erhalten im Anschluss an das Training ein Teilnahme-Zertifikat.

Termin: Fr., 31. Jän. 2014, 18.00 - 20.00 Uhr: Impulsvortrag „Das Mentaltraining & die Macht der Gedanken“
Sa., 1. Feb. 2014, + So., 2. Feb. 2014, jeweils 9.00 - 17.00 Uhr: Mentaltraining „Mit der Macht der Gedanken erfolgreich leben“.

Ort: Heilbad Mehrn, Faberstraße 5, A-6230 Brixlegg, www.mehrn.com

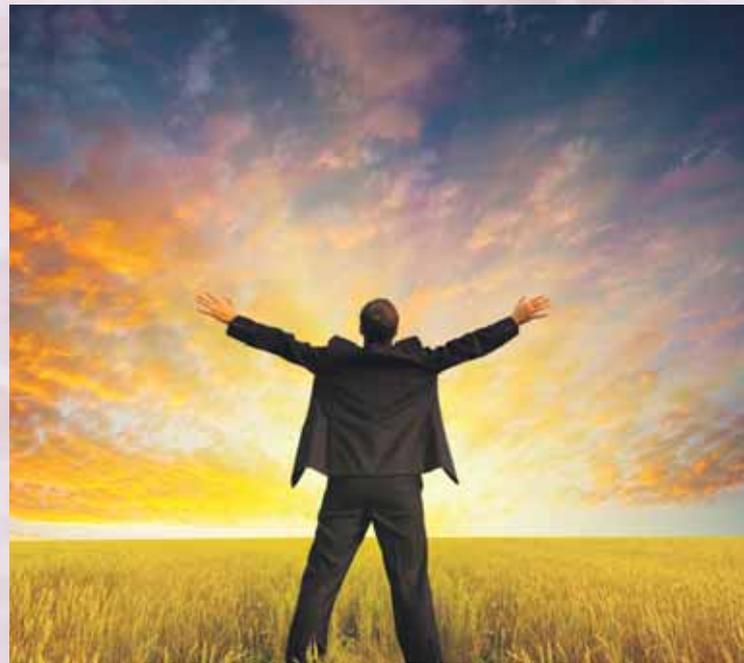
Kosten: Bei Anmeldungen bis 30.11.2013: 243,00 €. Bei Anmeldungen ab 01.12.2013: 270,00 €. Inkludiert: Impulsvortrag, 2-tägiges Training, Seminarunterlagen und Teilnahme-Zertifikat.

Anmeldeschluss: 17. Jänner 2014.

Hinweis: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt, sodass die maximale Teilnehmerzahl bereits vor dem Anmeldeschluss erreicht sein kann.

Info: Tel. +43 (0)664 7376 5521 – eMail info@gesund-und-gluecklich.at

Anmeldungen: Siehe Seite VIII unter „Anmeldungen/Info“.



IMPULSVORTRAG „DAS MENTALTRAINING & DIE MACHT DER GEDANKEN“

Fr., 31. Jän. 2014, 18.00 - 20.00 Uhr
Mit Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin.
Heilbad Mehrn, Faberstr. 5, Brixlegg.

Kosten: 9,00 € - Für TeilnehmerInnen des Mentaltrainings kostenfrei.
Anmeldungen: +43 (0)5337 66244 – eMail therapie@mehrn.com.



Angebot vom Heilbad Mehrn für alle Teilnehmer des Mentaltrainings:

Entspannung pur

- 1 Mineralheilbad
 - 1 Entspannungsmassage (45min.)
- statt 60,00 € **nur 54,00 €**

Heilwassertrinkkur 30 Tage

- 30 Flaschen Mehrner Heilwasser à 1 Liter
- statt 75,00 € **nur 59,00 €**

Slimpower- Wickelkur - Hautstraffung

- 3 Slimpower Straffungswickel
 - 3 manuelle Lymphdrainage à 40 min.
- statt 240,00 € **nur 199,00 €**





Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz in Kärnten oder in der Steiermark

Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie

Leider schränken wir unsere Möglichkeiten, Großes zu erreichen, sehr oft selber ein, indem wir glauben, nicht talentiert, begabt oder clever genug zu sein. Das Mentaltraining macht Sie mit Ihren Kraftpotentialen bekannt und vertraut. Sie lernen Ihre Gedankenkraft neu zu entdecken und wirkungsvoll einzusetzen und Ihr Unterbewusstsein optimal zu nutzen.

Das Mentaltraining zeigt Ihnen, wie Probleme und Aufgaben gelöst, Wünsche erfüllt und Ziele erreicht werden können.

Spitzensportler, Unternehmer und viele andere erfolgreiche Menschen setzen ihre mentalen Kräfte schon seit Jahrzehnten gezielt und wirkungsvoll ein. Zunehmend gewinnt die Methode auch auf dem Gebiet der Medizin und in der Pädagogik an Bedeutung.

Mentaltraining ist jedoch eine Methode für alle Menschen: Es ist der Weg zu einem bewussten, positiven und sinnvollen Leben.

Das Mentaltraining

Das **Mentaltraining** der **Alpe-Adria-Akademie** besteht aus vier Modulen (Wochenenden). Da die einzelnen Module eine Einheit bilden, können - mit Ausnahme des (Einstiegs-) Moduls 1 - keine Einzel-Buchungen für die Module 2 bis 4 vorgenommen werden.

Das (Einstiegs-)Modul 1 kann einzeln gebucht werden und wird bei anschließender Buchung der Module 2-4 zur Hälfte angerechnet (siehe unten Kasten).

(Einstiegs-)Modul 1

- * Basiswissen fürs Leben
- * Wer sind wir (Körper, Geist & Seele)
- * Woher kommen wir ?
- * Unsere Lebensziele
- * Krisen & Probleme als Chance erkennen
- * Wir wirkt das Spiegelgesetz ?
- * Selbstverantwortung übernehmen
- * Die Macht der Gedanken
- * Wir ernten was wir säen
- * Wir sind der Schöpfer unseres Lebens
- * Aura, Meridiane, Chakren

Modul 2

- * Intuition wecken, Sinne aktivieren, Gefühle einsetzen
- * Morgen- und Abendbilanz
- * Affirmationen
- * Das Geheimnis des Erfolges
- * Das Geheimnis des Reichtums
- * Die Geistigen Gesetze
- * Meditation
- * Praktisches Mentaltraining

Modul 3

- * Praxisbeispiel von TeilnehmerInnen gemeinsam lösen
- * Alte Denkmuster ersetzen
- * Negative Energien in Wohnräumen entfernen
- * Negative Gedanken erzeugen Säure
- * Was mir meine Krankheit sagen will
- * Be- und Verurteilen ablegen
- * Was ich segne wird mir zum Segen
- * Loslassen - Verzeihen - Schuld ...
- * Mein Selbstwert

Modul 4

- * Muster erkennen und verändern
- * In die eigene Mitte kommen
- * Konzentration üben
- * Wünsche richtig formulieren
- * Mein Leitfaden für die Praxis
- * Imaginieren
- * Ängste besiegen
- * Umsetzen des Mentaltrainings
- * Mein Selbstbild
- * Sich neu erfinden
- * Die drei Wege zum Wissen

Peergruppentreffen: Im Zeitfenster zwischen den Modulen 2 und 3 sowie 3 und 4 treffen sich die Teilnehmer jeweils zu einem 5-stündigen Peergruppenmeeting.

Rahmenprogramm: Das im Teilnahmepreis inkludierte Rahmenprogramm soll helfen, überflüssige Dinge loszulassen, Verhaltensmuster neu zu überdenken und Klarheit über den eigenen persönlichen Weg zu erlangen. Möglichkeiten:

- * Transformation am Lagerfeuer
- * Energetische Reinigung durch Räuchern
- * Fackelwanderungen
- * Wandern zu Kraftplätzen
- * Affirmationen
- * Wandern mit allen Sinnen (Genusstraining)
- * Geführte Meditationen
- * Kraftbilder malen
- * Arbeit mit einem Medizinrad
- * Wünsche richtig formulieren

Pro Mentaltrainingsmodul findet eines der genannten Angebote statt. Die Entscheidung hängt insbesondere auch von den örtlichen Gegebenheiten, dem Wetter und der Jahreszeit ab.

Fakultative (freiwillige) Angebote: Während der Dauer des Mentaltrainings können auf freiwilliger Basis folgende Angebote zu günstigen Konditionen von den Teilnehmern gebucht werden: Gruppencoaching, Einzelcoaching, Aufstellungen, Rückführungen (ohne Anerkennung auf die Anzahl der Unterrichtseinheiten).

Unterrichtseinheiten: 64

Teilnahme-Zertifikat: Im Anschluss an das (Einstiegs-)Modul 1 und an das Modul 4 erhalten die TeilnehmerInnen jeweils ein Teilnahme-Zertifikat

Die Termine:

	(Einstiegs-)Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Kärnten	11.-12.01.2014	22.-23.02.2014	05.-06.04.2014	17.-18.05.2014
Steiermark	25.-26.01.2014	08.-09.03.2014	26.-27.04.2014	14.-15.06.2014

Orte: **Kärnten:** Landhotel-Restaurant Petschnighof, Sonnendorf Diex / Südkärnten, www.petschnighof.at
Steiermark: Weingut & Seminarzentrum Schnabel, Sernau 6, Gamlitz, www.weingut-schnabl.at

Kosten: (Einstiegs-)Modul 1: 243,00 € | Module 2-4 komplett: 846,00 €

Bei Buchung der Module 2-4 spätestens im direkten Anschluss an das (Einstiegs-)Modul 1 reduziert sich der Preis um 121,50 € auf gesamt 724,50 €
 Inklusiv Seminarunterlagen und Teilnahme-Zertifikat.

Anmeldeschluss: **Kärnten:** 31.12.2013 **Steiermark:** 07.01.2014

Hinweis: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt, sodass die maximale Teilnehmerzahl bereits vor dem Anmeldeschluss erreicht sein kann.

Info: Tel. +43 (0)664 7376 5521 – eMail info@gesund-und-gluecklich.at

Anmeldungen: Siehe Seite VIII unter „Anmeldungen/Info“.

Werden Sie Diplom-TrainerIn für mentale Kompetenz

Der Mentaltrainer der Alpe-Adria-Akademie

Sie haben alle Mentaltrainings absolviert und wollen nun selbst ihr Wissen als erfolgreiche/r TrainerIn weitergeben?

Neben fachlich-organisatorischen Kenntnissen (Kommunikation, Präsentation, Gestaltung usw.) lernen Sie, Menschen zu unterstützen, ihre Potentiale zu erkennen, stimmige Ziele zu finden und zu erreichen, lösungsorientiertes Denken und Handeln im Leben zu integrieren und ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben zu führen.

Mit der Ausbildung zum/zur **Dipl. Trainerin für mentale Kompetenz** schaffen Sie sich die Qualifikation mit wertvollem Nutzen zur Ausübung eines sinnvollen Zweit-, Neben- oder Hauptberufes. Es ist ein Beruf mit steigendem Bedarf, mit Zukunft, mit den besten Erfolgsaussichten.

Modul 5

- * Zusammenfassung der Module 1-4
- * Wissenschaftliche Grundlagen und neue Erkenntnisse
- * Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- * Aufbau von Präsentationen
- * Persönliche Stärken definieren
- * Inhalt der Diplomarbeit

Modul 6

- * Ethische und rechtliche Grundlagen
- * Umgang mit Konflikten und Gesprächen in schwierigen Situationen
- * Grundlagen der Kommunikation für Seminarleiter
- * Selbstpräsentation und Rhetorik
- * Planung von Vorträgen, Seminaren & Trainings

Modul 7

- * 1 Tag Supervision
- * Schriftliche Diplomarbeit
- * Selbstreflexion und Selbsterfahrung mit der Ausbildungsleitung
- * Gruppenarbeiten der Teilnehmer (Peergruppen)

Modul 8

- * Praxisseminar (Seminarleitung als Teilbereich aus der Diplomprüfung)
- * Prüfungsreflexion
- * Feedback
- * Diplomüberreichung

Für den Erhalt des Diploms gelten folgende Anforderungen: Mindestanwesenheit von 80 %, positiv beurteilte Diplomarbeit, positiv beurteiltes Praxisseminar.

Voraussetzung: Absolvierung der Module 1-4 (Ausnahmen von dieser Regelung sind nicht möglich). Aufnahmegespräch.

Start: 20.-21.09.2014. Die AbsolventInnen der Module 1-4 werden automatisch zur Teilnahme an der Ausbildung eingeladen.

Unterrichts-Einheiten Module 1-8: 200.

Preisgestaltung: 1.590,00 €. Inkludiert sind darin die Diplom-Module 5-7, Ausbildungs-Unterlagen und die Prüfungs- und Diplomgebühren.

Titulierung bei bestandener Prüfung: Dipl. TrainerIn für mentale Kompetenz (MentaltrainerIn).



Werden Sie Zertif. Kinder- & JugendmentaltrainerIn

Für alle, die mit Kindern zu tun haben

In unserer schnelllebigen Zeit mit den oft ständig neu entstehenden Familiengefügen benötigen auch unsere Kinder eine sinnvolle Unterstützung. Reizüberflutung, schulischer Leistungsdruck sind nur einige Schlagwörter, unter denen unsere Kinder leiden.

Bei dieser Ausbildung erlernen Sie die Umsetzung des Mentaltrainings für Kinder und Jugendliche. Mit dem Kinder- und Jugend-Mentaltraining können wir effektiv Kinder und Jugendliche unterstützen:

- * Bewusst Ursachen zu setzen um bestimmte Ziele zu erreichen.
- * Das physische, mentale, emotionale und spirituelle Potential zu entfalten.
- * Verborgene Fähigkeiten zu entdecken.
- * Selbstvertrauen zu gewinnen und stärken.
- * Ängste abzubauen und zu lernen damit umzugehen.

Neben dem Mentaltraining enthält das Seminar weitere speziell für Kinder abgestimmte Elemente:

- * Gestalten von Gruppendynamischen Spielen zur Förderung der Teamarbeit, Loslassen von Ängsten und zur Stärkung des Selbstvertrauens.
- * Meditationen zur Entspannung, zur Aktivierung des Unterbewusstseins und das Wecken der schöpferischen Kräfte.

Dieses Ausbildungsseminar wurde speziell für Menschen entwickelt, die ihre Kompetenzen im mentalen und erlebnispädagogischen Bereich erweitern möchten und Freude am Umgang mit Kindern haben.



Voraussetzung: Absolvierung der Module 1-4 (Ausnahmen von dieser Regelung sind nicht möglich).

Start: Die AbsolventInnen der Module 1-4 werden automatisch zur Teilnahme an der Ausbildung eingeladen.

Unterrichts-Einheiten: 20. Zusammen mit den Modulen 1-4: 88.

Preisgestaltung: Gesamtkosten der Ausbildung: 360,00 €. Inklusive Ausbildungs-Unterlagen und Zertifikat.

Titulierung bei bestandener Prüfung: Zertif. Kinder- und JugendmentaltrainerIn

präsentiert Seminare & Workshops der Extraklasse in Kärnten



MANFRED MOHR

Persönlichkeitscoach und Seminarleiter
 Autor von acht Büchern zu den Themen Wunscherfüllung, Beziehungen und Herzöffnung, Bestseller: „Das Wunder der Selbstliebe“. Gesamtauflage: über 180.000 Bücher.

Tagesseminar:
Ho'oponopono - den Weg des Herzens gehen

In seinem Tagesseminar stellt Manfred Mohr die hawaiianische Heiltechnik des Ho'oponopono vor. Die Hawaiianer gehen davon aus, dass in ihrem Leben alles, was ihnen widerfährt, in direkter Verbindung zu ihnen steht. In ihrem äußeren Leben kann nur geschehen, was ursprünglich in engem Zusammenhang zu ihrem Inneren, und damit ihren Gedanken und Gefühlen steht. Das äußere Leben wird damit zum Spiegelbild unserer inneren Vorgänge.

Um Probleme in unserer äußeren Welt zu verbessern oder sogar aufzulösen, übernehmen wir die ganze Verantwortung dafür. Der Ursprung eines Problems in unserem Außen kann nur in uns selbst liegen. Heilen wir durch Ho'oponopono dieses Ungleichgewicht in uns, so führt dies auch zur Wiederherstellung der Harmonie im Außen.

Kern dieses Seminars werden verschiedene Techniken des Ho'oponopono sein, und vor allem das daraus abgeleitete Vergebungsritual des Hoppens nach Bärbel und Manfred Mohr.

Ho'oponopono ist eine Form praktizierter Selbst-

liebe. Nach dem Resonanzgesetz werden wir umso mehr geliebt, je besser es uns gelingt, selbst positive Impulse in die Welt zu senden. Manfred Mohr gibt in seinem Workshop wertvolle Hinweise zur Steigerung der Selbstliebe.

Seminarinhalte:

- Den eigenen Kritiker erkennen
- Die Muster der Selbstverurteilung auflösen
- Inneren Frieden finden
- Sich selbst mehr annehmen lernen
- Unsere engsten Beziehungen klären und heilen
- Heilung der Vergangenheit
- Aussöhnung mit den Eltern der Kindheit.

Termin:

Samstag, 16. November 2013 - 10-18 Uhr.
Seminarort: „Lotus-Zentrum“, Luegerstr. 25, A-9020 Klagenfurt.

Anmeldung: „Lotus Zentrum“, Tel. und Fax: +43 (0) 463 204262, eMail: info@lotus-zentrum.at, www.lotus-zentrum.at.

Preis: 120.- €.



KEITH SHERWOOD

Autor und Seminarleiter

Keith Sherwood ist Therapeut, Coach für Energiearbeit und International bekannter Autor von acht Büchern zu den Themen Büchern und Beziehungen

Wochenend-Workshop:
Chakras & Karma

In seinem 2. Tagesseminar in Kärnten erklärt Keith Sherwood den Aufbau des feinstofflichen Energiesystems, was Karma eigentlich ist und wie es sich auf unser Leben auswirkt. Er zeigt, wie man sein Energiefeld wieder in einen gesunden Zustand zurückbringt und damit den Fluss der Lebensenergie erhöht. Erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen Übungen im höheren Bewusstsein

zentrieren können, und dadurch im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei bekommen.

Was Sie erfahren werden

- Was Karma wirklich ist und wie es sich auf das menschliche Energiesystem auswirkt
- Wie man seine Chakras sowie die kleinen Energiezentren in den Händen und Füßen aktiviert und koordiniert und damit den Fluss von Prana deutlich erhöht.
- Wie man sich im Höheren Bewusstsein dauerhaft zentriert und dadurch einen klaren ruhigen Verstand bekommt.
- Wie man durch die Zentriertheit Distanz zum eigenen karmischen Gepäck bekommt und zum Beobachter des eigenen Films wird.
- Wie man seine Grenzen wirksam und dauerhaft stärkt.

Karma überwinden – Das Selbst erfahren

Die als Kind erfahrene Einheit und Intimität mit dem universellen Bewusstsein wird im Erwachsenenalter durch Karma und Anhaftung an bestimmte Muster behindert und eingeschränkt. Indem Sie Ihren karmischen Ballast überwinden und ihre Lebenskraft aktivieren, bringen Sie wieder Kraft und Freude in Ihr Leben. Keith Sherwoods einzigartige Fähigkeit, Energiefelder wahrzunehmen und Energieblockaden auf-

zulösen, bildet die Grundlage für die Verwandlung all derer, die mit ihm arbeiten.

In seinen Seminaren macht Keith Sherwood Sie Schritt für Schritt mit allen Elementen und Vorgehensweisen vertraut, die Sie dabei unterstützen, das wahre Selbst in seiner ganzen Fülle zu erfahren und zu manifestieren.

Die Schritte sind :

- Das Ego überwinden
- Sich vom karmischen Ballast befreien
- Das Energiesystem aktivieren und den Pranafluss steigern
- Grenzen stärken und sich selbst schützen

Termin: Samstag, 29. März 2014 bis Sonntag, 30. März 2014. - Jewells 10-17 Uhr.

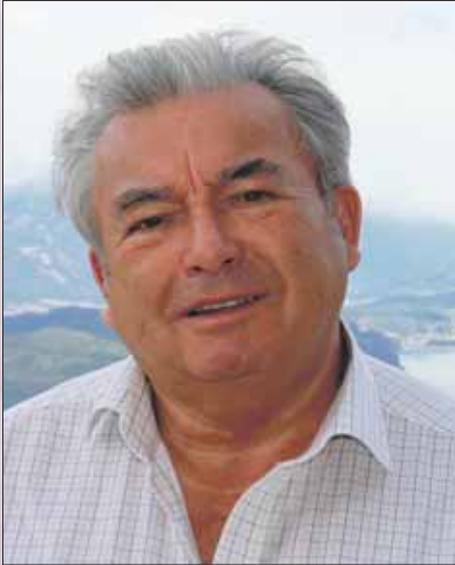
Seminarort: Bildungshaus „Schloss Krastowitz“, Gottscheerstraße, A-9020 Klagenfurt.

Anmeldung: „Alpe-Adria-Akademie“, Tel. +43 (0)664 7376 5521, eMail: info@gesund-und-gluecklich.at.

Preis: Bei Anmeldungen bis 7. Jänner 2014: 250,00 € - Bei Anmeldungen ab 8. Jänner 2014: 300,00 €.

Inkludiert: Seminarunterlagen und Teilnahme-Zertifikat.

präsentiert Seminare & Workshops der Extraklasse in Hamburg, Oberösterreich & Wien



DR. DIETHARD STELZL
Forscher, Privatdozent, Buchautor, HUNA-Lehrer, Geistheiler.

Dr. Stelzl arbeitet mit der Komplementärmedizin, Licht und Farben, Bioresonanzmethoden, Sakraler Geometrie, Energearbeit und Informationsmedizin.

Seminare: Traumarbeit und Traumdeutung

Seit Menschengedenken übt der Traum eine fast heilige Anziehungskraft aus. Er wird für etwas Bedeutungsvolles genommen. Vorwissenschaftliche Kulturen und die meisten Hochkulturen der Vergangenheit schenkten den Träumen besondere Aufmerksamkeit und die Folge davon war eine Tiefgründigkeit und Reichhaltigkeit des Lebens, die uns im modernen Westen heute unbekannt sind. Da er anders ist als die Tageswirklichkeit, sah man in ihm den Ort, an dem eine andere Wirklichkeit in den Menschen einbricht. Die uralte Hochachtung des Traumes gründete bei allen Völkern und zu allen Zeiten auf der übereinstimmenden Überzeugung, dass er in höchstem Maße sinnvoll ist.

Der Gedanke, dass Träume nützliche Informationen über die Lebensführung geben könnten, ist also uralte. Seit Jahrtausenden versuchen Angehörige der Kulturvölker, das Geheimnis der Träume zu enträtseln und ihre Botschaft zu entschlüsseln. Wenn sich die Alten nach dem Erwachen an einen Traum erinnerten, galt er ihnen als eine entweder gnädige oder feindselige Kundgebung höherer, dämonischer und göttlicher Mächte.

Über die Jahrhunderte hinweg wurde auch immer wieder versucht, das Traumgeschehen magisch-mystisch zu erklären. Die Alten maßten ihren Träumen auch eine besondere zukunftsweisende Bedeutung zu. Über das ganze Altertum und bis heute hat man daran geglaubt, dass Träume die Zukunft weissagen. Schon zu Urzeiten der Menschheit hat man sich bemüht, aus Träumen Rückschlüsse auf das Wachleben zu ziehen. Von alters her erhofften sich die Menschen Rat und Hilfe aus ihren Träumen.

Träume hatten für die Menschen vergangener Zeitalter eine weitaus größere Bedeutung als für uns, und die Traumdeutung galt als heilige Handlung. Jedenfalls hat die Traumdeutung seit Jahrtausenden bis in die Gegenwart das Dasein vieler wieder erneuert. In früheren Zeiten suchte man zur Traumdeutung Schamanen, Priester oder andere weiße Männer auf. Heutzutage wird deren Rolle von Traumanalytikern und Traumtherapeuten übernommen, wobei jede Schule ihre eigene Theorie zur Bedeutung von Träumen entwickelt hat.

Jeder einzelne Mensch ist sein eigener und bester Traumdeuter. Alles im realen Leben wie im Traum ist lebendig, als Schöpfungsprozess in Bewegung, mit einem eigenen Bewusstsein ausgestattet und in der Lage, auf eine entsprechende Frage auch zu antworten. Das gilt insbesondere für die individuelle Ebene des persönlichen Unterbewusstseins.

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Schlaf. In dieser Zeit erholt er sich und arbeitet unerledigte Gedanken- und Gefühlsprogramme auf. Er tut dies in Perioden von Träumen. Im Bereich dieser Traumarbeit ist das Gehirn sehr viel aktiver als im Wachzustand, insbesondere die rechte Gehirnhälfte. Die ICH-Komponente der rechten Gehirnhälfte möchte uns während des Traumes Dinge mitteilen, die bisher aus dem unterbewussten Bereich oder von der linken Gehirnhälfte der EGO-Komponente noch nicht in unser klares Bewusstsein gedrungen sind. Oft handelt es sich hierbei um noch nicht erledigte zentrale Lernthemen bzw. um Programme, die wir verdrängen.

Im Traum bieten uns die drei Bewusstseins Ebenen über die Steuerungsinstanzen der Selbste immer Lösungen, um schwierige Situationen bearbeiten und lösen zu können. Sollten wir im normalen Alltag mit bestimmten Ereignissen nicht zurechtkommen, so sind dies immer Botschaften aus der Außenwelt, die wir noch bearbeiten müssen, da wir noch entsprechendes Resonanzverhalten zeigen. Das heißt, die Ursachen für die von

außen kommenden Wirkungen finden wir als Lösung immer in uns selbst. Über die Träume ist es möglich, die eigene innere Welt besser zu verstehen.

Im Rahmen des gesamten HUNA-Gedankengutes ist die Arbeit mit den drei Bewusstseins Ebenen und ihren Steuerungsinstanzen von wesentlicher Bedeutung. Das Hohe Selbst ist verantwortlich für den Kosmischen Plan und der Botschafter Gottes in uns selbst. Bereits für Carl Gustav Jung war das Hohe Selbst von zentraler Bedeutung. Er bezeichnete es so wie die alten Hawaiianer als „den Gott in uns“. Damit wollte er die Einheit und Ganzheit jedes Menschen im Innen und Außen erklären. Überbewusstsein, Wachbewusstsein und Unterbewusstsein sind eine Einheit des Menschen, die als Teil des großen Ganzen zu verstehen ist.

Im Rahmen dieses Wochenendseminars wird die Bedeutung der Träume, Ihre Struktur und ihr Aufbau erklärt und ihr Einfluss auf Unter-, Wach- und Überbewusstsein mit entsprechenden Meditationen vermittelt.

Dadurch bekommen Sie Zugang zu einer anderen, neuen Welt, die genau so wirklich ist wie unsere grobstoffliche Realität. Wertvolle zeitlose Erkenntnisse sind die Folge.

Termin Hamburg: 8. bis 10. November 2013.
„NewLivingHome“, Salon Altona, Jullius-Vosseler-Straße 40, D-22527 Hamburg,
www.new-living-home.de

Termin Oberösterreich: 17. bis 19. Jänner 2014.
Gasthof - Hotel „Stockinger“, Ritzlhofstraße 63-65, A-4052 Ansfelden, www.stockl.at

Termin Wien: 15. bis 16. Februar 2014.
Terrasse Kahlenberg, Am Kahlenberg 2-3,
A-1190 Wien, www.kahlenberg.eu

Seminarzeiten:
FR 19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr (außer Wien nur Samstag und Sonntag)
SA 09:30 Uhr bis ca. 13 Uhr, 15:00 Uhr bis ca. 18 Uhr
SO 09:30 Uhr bis ca. 13 Uhr, 15:00 Uhr bis ca. 17 Uhr

Anmeldungen: Tel.+43 (0)664 7376 5521, eMail: info@gesund-und-gluecklich.at

Kosten: 250,00 € (vor Seminarbeginn in bar zu entrichten)

Das Team der Alpe-Adria-Akademie

Die Ausbildungen und Kompetenzen unseres Trainerteams sind ein Garant dafür, dass eine hohe Qualität der Trainings und Ausbildungen sichergestellt ist. Für die TeilnehmerInnen bedeutet dies, dass sie gerade in Zeiten inflationärer Angebote die absolute Gewissheit haben, ein Angebot von höchstem Niveau zu erhalten. Dieses Team hat zusammen mit der Akademieleitung neben der Qualitätssicherung noch zusätzlich die Aufgabe, die AbsolventInnen der Ausbildungen auf Wunsch untereinander zu vernetzen und sie beim Start in eine neue (berufliche) Zukunft zu unterstützen.



Rolf Bickelhaupt - Direktor der Alpe-Adria-Akademie

Fachhochschulstudium mit Abschluss Dipl.-Verwaltungswirt an der Verwaltungsfachhochschule Wiesbaden; Studium an der Akademie für Arbeit in der Universität Frankfurt am Main; 10 Jahre Rechtssekretär (Mandantenvertretung vor Arbeits- und Sozialgerichten) bei einem Sozialpartner; 5 Jahre stv. Personalleiter an einem Universitätsklinikum; Veranstalter der Gesundheitsmesse 'gesund & glücklich'; Journalist / Chefredakteur; Gesundheitsreferent; Dipl. Lebenslehrer nach Kurt Tepperwein.



Susanne Wolozynski - Ausbildungsleiterin der Alpe-Adria-Akademie und Leiterin Kommunikationstraining

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Dipl. Systemischer Resonanz-Coach, Dipl. Coach für Systemische Aufstellungen und Hypnose, gerichtlich beidigtigen Mediatorin, NLP-Trainerin.



Annemarie Herzog - Leiterin Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie

Lehre zur Industriekaufrau; 20 Jahre Sachbearbeiterin in der Privatwirtschaft; 18 Jahre Büroleitung und Pressesprecherin im öffentlichen Dienst; Matura im 2. Bildungsweg; 6 Semester Fachakademie Marketing mit Dipl. Fachwirt-Abschluss; Veranstalterin der Gesundheitsmesse 'gesund & glücklich'; Gesundheitsreferentin; Dipl. Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein; Dozentin; Raumenergetikerin; Räucherexpertin, Buchautorin, Energetische Wegbegleitung.



Doris Kroisenbacher – Leiterin Ausbildung Kindermentaltraining der Alpe-Adria-Akademie

Human- und Bioenergetikerin, Dipl. Trainerin für mentale Kompetenz (Mentaltrainerin), Kindermentaltrainerin, Touch of Health, Narbenentstörung, Fußreflexologie.

ANZEIGE

**Anmeldungen / Info für die auf den Seiten III und V angebotenen Mentaltrainings:
Tel. +43 (0)664 7376 5521, eMail info@gesund-und-gluecklich.at.**

Folgende Angaben werden benötigt: Vor- und Zuname, Geburtsdatum und genaue Anschrift sowie Tel.-Nr. und eMail-Anschrift.

Sie erhalten sodann eine vorläufige Teilnahmebestätigung mit der Bitte um Überweisung der Teilnahmegebühren innerhalb von 14 Tagen. Nach Eingang des Betrages innert 14 Tagen wird Ihre Teilnahme verbindlich und Sie bekommen die Teilnahmebestätigung nebst Rechnung übermittelt. Bei Nichtzustandekommen eines Seminars wird der eingezahlte Betrag ohne Abzug zurückerstattet. Keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme.

In den Preisen inkludiert: Seminargebühr, Seminarunterlagen (wenn in der Ausschreibung aufgeführt) und das Teilnahme- oder Ausbildungs-Zertifikat. Kosten z.B. für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarpreis nicht inbegriffen.

Der Seminarort kann in zumutbarer Entfernung vom bisherigen Seminarort vom Veranstalter verändert werden. Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigenes Risiko des Teilnehmers.

Jegliche Haftung des Veranstalters, z.B. für Unfälle, ist ausgeschlossen.

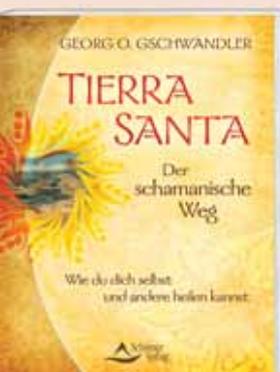


Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

der, denn die Autorin experimentiert schon jahrelang und übermittelt uns mit ihrem Büchlein viele Rezepte aus ihrer Sammlung. Warum dies alles so köstlich ist? Weil es mit Liebe zubereitet wird! Das zeigt sich in vielen kleinen Details wie den Schnitttechniken, der Konsistenz, den interessanten Gewürzen und Kräuterbeigaben und der gekonnten Vorbereitung für eine leichte Verdaulichkeit.

Schirner-Verlag, ISBN 3-8434-5078-2
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | Fr. 10,40 [CH]



Georg O. Gschwandler:
Tierra Santa – Der schamanische Weg

„Eines der stärksten Gefühle, das es zu erfahren gibt, ist Kraft. Wenn sie uns durchströmt, sich in unserer Mitte bündelt und uns groß und stark macht! Nichts kommt dem gleich! Es ist ein Tanz

aus Energie, purem Glück und reinem Sein. Frei von Angst! Es ist Heilung, heitere Gelassenheit und Stärke, Klarheit und Ruhe. Dieser Zustand ist erreichbar, für jeden von uns!“

So beginnt Georg Gschwandlers Buch. Er lässt uns teilhaben an seinen Begegnungen mit dem schamanischen Lehrer Don Esteban und an seiner Lehre. In 10 Lektionen führt er uns in diesem Buch zur Kraft in uns: Finde deine Mitte, stelle dich deiner Angst, befreie dich von Prägungen, verströme deine Energie ... erkenne dein Selbst. Die Übungen scheinen allesamt sehr einfach zu sein, dennoch werden sie jeden dazu bringen, innere Grenzen zu sprengen - so wie es der Autor erlebt hat. Seine persönlichen Erlebnisse teilt er ebenso darin wie seine Erfahrung als Lehrer und Heiler.

Schirner-Verlag, ISBN 3-8434-1121-9
€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | Fr. 19,90 [CH]



Britta Diana Petri:
Quiches, Pizzen und Gemüsetorten

Wer einmal die köstlichen Rezepte von Britta Diana Petri probiert hat, wird sich immer wieder daran erinnern. Denn es ist kaum zu glauben, wie herrlich Rohkost schmecken kann. Kein Wun-



Sabrina Dengel:
Fay und die andere Welt

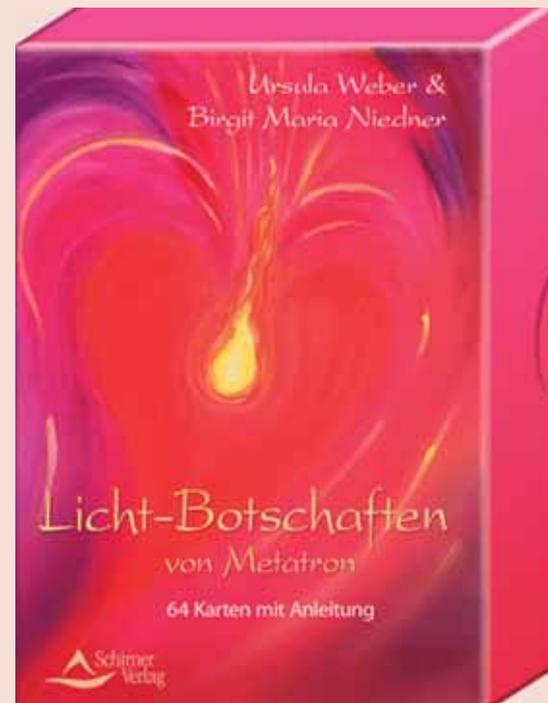
Die meisten von uns haben schon von Krafttieren gehört. Vielleicht kennen Sie auch schon Ihr Krafttier? Ist es eine Raupe oder ein Eichhörnchen?

Nein? Doch Fay, eine österreichische junge Dame, hat all' diese als ihre Krafttiere. Sie weiß es anfangs nur nicht. Und sie weiß auch nicht, was diese in der Anderswelt, wo sie sich anfangs aufhalten, so alles tun. Sie schmieden Pläne, um Fay an ihre längst vergessenen Träume zu erinnern.

Im Laufe eines Lebens erfährt nahezu jeder Mensch seelischen Schmerz, meist in der frühen Kindheit. Als Eltern können wir noch so liebevoll sein, es wird immer einen Augenblick der Unachtsamkeit geben, der ein kleines Kind erschüttern kann. In solch einem Fall „rettet“ sich das Kind, indem es einen Teil seiner Seele abspaltet, um diesen Schmerz nicht mehr aushalten zu müssen. Im schamanischen Weltbild heißt es, dass dieser Seelenanteil sich in der „Anderswelt“ als Wesen manifestiert, als Tier, welches zurück zu uns möchte. Es zeigt sich in der wirklichen Welt auf vielerlei Weise. Wie - das beschreibt Sabrina Dengel auf einzigartige Weise.

Dieser Roman ist so wundervoll, dass man am liebsten alle seine Krafttiere entdecken möchte, denn sie sind da, um uns glücklich zu machen.

Schirner-Verlag, ISBN 3-8434-3043-2
€ 10,95 [D] | € 11,30 [A] | Fr. 16,50 [CH]



Birgit Maria Niedner & Ursula Weber:
Lichtbotschaften von Metatron

Wenn von „oben“ gegebene Bilder und Texte zusammen kommen, entsteht etwas ganz Großartiges.

Der geistige Meister Metatron hielt seine Hand über dieses Projekt: Die Texte wurden diktiert und zu Papier gebracht - übermittelt an Birgit Maria Niedner und ihren Mann Peter Niedner. Und Ursula Weber gab ihre Bilder frei, die aufgrund dessen so verwendet werden konnten, wie Metatron es wünschte - nicht im Gesamten, sondern in Teilausschnitten, teils auch mit Farbveränderungen. Und so geschah es. Metatron teilte Birgit Maria Niedner mit, welcher Bildausschnitt zu wählen und welcher Text wo in diesem Ausschnitt einzufügen war. So entstanden diese 64 Karten - in vollständiger Führung.

Schirner-Verlag, ISBN 3-8434-9028-3
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 29,90 [CH]

ZUR PERSON

Heidi Schirner gründete im April 1987 zusammen mit ihrem Mann in Darmstadt die größte spirituelle Buchhandlung Deutschlands und 13 Jahre später den Schirner Verlag, der mittlerweile jährlich mehr als 100 spirituelle Titel veröffentlicht. Aus dieser Zeit erwuchs ein umfangreiches spirituelles Wissen, welches sie täglich ratsuchenden Menschen weitergibt - sowohl in persönlichen Gesprächen in der Buchhandlung als auch in der Titelauswahl des Verlages oder der Zusammenstellung des 4mal im Jahr erscheinenden Schirner-Versandkataloges.
www.schirner.com

Intuitive Musik mit heilender Energie: Irina Kornilenko und der Dreiklang

Er entstand, weil die Konzertpianistin Irina Kornilenko im Sommer 2009 mit der Fähigkeit beschenkt wurde, intuitive Musik einzuspielen, die - wie sich schnell herausstellte - die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden löst und das Bewusstsein erweitert. Seitdem widmet sie sich - wie sie es nennt - der „intuitiven Musik“. Und es fanden sich noch weitere „Überraschungen“ im Leben der Musikerin ein ...

VON ROLF BICKELHAUPT

Geboren wurde Irina vor rund 30 Jahren in Rostow am Don, das den Namen „Tor zum Kaukasus“ trägt. Im zarten Alter von fünf Jahren wurde sie von ihrer Großmutter mit einem Klavier beschenkt: „Alle meine Tage begannen nun mit einem Sprung an die Tasten. Es war der Beginn einer großen Liebe“, erinnert sich Irina. Sie wurde rasch in die Musikschule aufgenommen und wechselte sieben Jahre später in das Lyzeum des „Rachmaninow-Konservatoriums“, das sie 2006 nach der Aushandigung des „Roten Buches“, dem Symbol für die höchste Auszeichnung, verließ. Und sie gab eine Vielzahl an Konzerten und nahm an Wettbewerben und Festivals teil. Irina: „Mein ganzes Leben war am Klavierspiel orientiert“.

Seit rund einem Jahrzehnt lebt die Pianistin

in Deutschland. An der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt am Main begann sie ein weiteres Studium, das sie mittlerweile abgeschlossen hat. Nun lebt sie in Bayern am Ammersee und „empfindet das als ein sehr großes Glück“. Seit ihrem Umzug ist sie - überwiegend als Pianistin - vor allem in Deutschland, Italien und den USA aufgetreten mit Werken von Beethoven, Liszt, Mozart, Chopin, Tschaikowski und anderen. Auch auf Grund ihrer „tief empfundenen Poesie und phänomenalen Technik“ („Augsburger Allgemeine“, 2008) wurde sie an vielen Plätzen „mit stehenden Ovationen gefeiert“ („Offenbach-Post“, 2008).

Eines Tages erhielt sie den Impuls, ihr Wissen zu erweitern, „damit ich Menschen über die Musik hinaus beraten und beglei-

ten kann“, sagt Irina. Und fährt fort: „Ich habe mich daher umfassend qualifiziert im Bereich der komplementären Medizin und des Coachings“. Seitdem hilft sie Menschen, die vielfältigen Herausforderungen des privaten und beruflichen Lebens besser zu bestehen oder sogar eine völlig neue Perspektive für deren Leben zu entwickeln. Für Irina „eine höchstbefriedigende Arbeit“.

Intuitive Musik

Das Jahr 2009 sollte für den Neo-Coach dann „das Überraschungsjahr“ werden. „Jeden Morgen begann ich vor dem eigentlichen Üben am Klavier, mit den Händen schon auf den Tasten, in mich hinein zu hören, Tag für Tag“, erzählt sie. „Und eines Tages habe ich etwas ‚vernommen‘ und es gespielt, hatte es aufgezeichnet und habe es Freunden vorgespielt, die begeistert waren und von dem berichteten, was



CD-TIPP:

Irina Kornilenko: Flügel der Seele - Pianomusik zum Entspannen und Träumen

Die begnadete Konzertpianistin Irina Kornilenko lädt Sie ein, bei verzaubernden Klängen zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Die Künstlerin entwickelt ihre Melodien intuitiv und spontan. Ihre Musik wirkt therapeutisch, Ungleichgewichte jeder Art können ausbalanciert werden. Die Stücke auf dieser CD vereinen technische Virtuosität und hochdifferenzierte Artikulation mit einer heilsamen Energie, die Ihnen Ausgleich und Stärke schenkt.

Die Stücke auf dieser CD vereinen technische Virtuosität und hochdifferenzierte Artikulation mit einer heilsamen Energie, die Ihnen Ausgleich und Stärke schenkt.

Schirner Verlag, ISBN 3-8434-8226-4.

€ 17,99 [D] | € 12,99 [A] | Fr. 16,40 [CH].

Gesehen am 16.09.2013 bei thalia.de, thalia.at und thalia.ch.

Foto: Ben Loeblein



Ihre Musik aktiviert die Selbstheilungskräfte: Irina Kornilenko.

FOTO: K.K

entsteht. Tage später waren daraus vier weitere große Auftritte entstanden. „Etwas für mich völlig Neues hatte sich entwickelt“, sagt Irina im Nachhinein. Sie kehrte nach Deutschland zurück und gab nun auch dort Konzerte mit „Intuitiver Musik“, wie sie es nun fortan nannte.

Diese Musik, die eine heilende Energie entfaltet, hat auch Irinas Methodenrepertoire im Coaching ergänzt: „Ich setze in meiner Beratungstätigkeit seitdem umfassend auf die therapeutischen Wirkungen dieser Töne“. So ist ein Dreiklang entstanden:

- Auftritte mit klassischem Programm,
- KlangCoaching und
- Konzerte mit intuitiver Musik.

In rund vier Jahren hat sie zehn CDs mit diesen neuen Klängen eingespielt, die sich jeweils um bestimmte Lebensthemen ranken wie „Heile Deine Ohren“ (zur Unterstützung bei Tinnitus ...), „Mein Selbst“ (zur Verbindung mit dem Selbst ...), „Flügel der Seele“ (zum Entspannen und Träumen ...“), um nur einige zu nennen. Und sie vertonte Bücher, DVDs und Websites.

Klänge zum Versprühen

Eine ganz große Überraschung stellte sich bei Irina im vergangenen Jahr mit den „KlangEssenzen“ ein. „Nie hätte ich mir träumen lassen, intuitiv gespielte Klavier-

klänge auf Wasser und Alkohol in Flakons zu übertragen“, meint sie. Entstanden sind sie nach ersten Experimenten und Tests, intensiven Beratungen mit einer Ärztin und einem Biologen. So gibt es bereits 13 „KlangEssenzen“ zu festen Themen wie „Loslassen“, „Herzöffnung“, „Vertrauen“ usw.

Auf Bestellung spielt die Pianistin zu persönlichen Anliegen, Symptomen, Themen und Wünschen „Klänge zum Versprühen“ auch als individuelle ThemenKlangEssenzen und eine Botschaft der Seele als SeelenKlangEssenz ein. Und Irina erklärt: „So entsteht beides, eine CD mit einem oder mehreren ThemenKlängen und/oder einem Seelenklang und ein Flakon, das - beschallt mit den eingespielten Klängen - dieselben Energien trägt“.

Mit dem „NaturKlangStudio ‚Ammersee‘“ und ihrem eigenen Verlag „House of Omeotl“ hat sich Irina zwei weitere Träume erfüllt. Ihr „Bechstein-Klavier“ mit der „Verdi-Stimmung“ von 432 Hz ist besonders dafür geeignet, tief wirkende Klänge zu schenken. „So gibt es keine Grenzen für den Einsatz von intuitiver Musik, die ich auf Bestellung für persönliche Anliegen, auf geschäftliche Themen und für KlangProduktionen einspiele“, sagt die Musikerin mit den vielen Facetten.

Irina Kornilenko hat in unglaublich kurzer Zeit viele Tore in ihrem Wirken durchschreiten dürfen. „Nach diesen Abenteuern bin ich offen für alles, was da kommen mag“. Ein ganz großer Wunsch steht aber noch aus: „Ich wünsche mir so sehr, dass die Zeit bald kommen wird, um auch den Kaukasus für mich zu erobern.“

KONTAKT:

Tel. +49 (0)8192 9988366
 irina@irinakornilenko.com
 www.irinakornilenko.com

sie während der Musik fühlten“.

Und so kam es, dass Irina während einer Reise durch die USA im Herbst 2009 ein erstes Konzert mit dieser „gefühlten“ Musik gab, Musik, die im Moment aus der Verbindung mit Menschen und deren Themen

IRINA KORNILENKO AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKLICH“

15.-17. Nov. 2013 – Klagenfurt – Halle 3 OG

Aussteller: Stand-Nr. 24-J („Schirner Tage Austria“).

Messe-Eröffnung: Fr, 15.11.13, 9.30 Uhr, Schirner-Bühne. Zusammen mit Ihrer Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen, Autorin Elisabeth Nordeng und der „Räucherin“ Annemarie Herzog.

Vortrag: Fr, 15.11.13, 12.30 Uhr, Schirner-Bühne: „Stille und Klang sind die mächtigsten Kräfte im Universum“.

Konzert: SA, 16.11.2013, 18.00 Uhr, Schirner-Bühne: „Die heilende Kraft der Musik: Stille und Klang sind die mächtigsten Kräfte im Universum“.

Vortrag: SO, 17.11.2013, 17.00 Uhr, Schirner-Bühne: „Stille und Klang sind die mächtigsten Kräfte im Universum“.



LEX VAN SOMEREN

26.11. Linz, Palais Kaufm. Verein
 27.11. Wien, Burg Perchtoldsdorf
 29.11. Graz, Minoritensaal

- 21.11. Merzig/Losheim, Saalbau
- 22.11. Ludwigsburg, Friedenskirche
- 23.11. Bühl, Haus Alban Stolz
- 25.11. München/Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus
- 01.12. Augsburg/Bobingen, Singokdhalle
- 03.12. Würzburg, St. Johanniskirche
- 04.12. Bayreuth, DAS ZENTRUM
- 05.12. Dresden, Lukaskirche
- 06.12. Berlin, Emmauskirche
- 08.12. Hannover, Markuskirche
- 09.12. Hamburg, Kulturkirche Alfons
- 10.12. Bremen, Die Glocke, Kleiner Saal
- 12.12. Köln, Lutherkirche
- 13.12. Utrecht/NL, Janskerk
- 15.12. Darmstadt, Orangerie
- 16.12. Kempten, (Allgäu), Kornhaus
- 17.12. Zürich/CH, Kirche Oberstrass
- 19.12. Basel/CH, Offene Kirche Elisabethen
- 20.12. Bern/CH, Theatersaal National

28.12. Festliches Galakonzert,
 Baden-Baden, Kurhaus
 Konzertbeginn jeweils 19 Uhr

IN KONZERTERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE

Konzertbesucher berichten:

„Unbeschreiblich!!!
 Schön, dass es diese Künstler gibt.“

„Noch nie zuvor habe ich intensivere
 Kunst und Musik erlebt.“

„Ein wahrer Genuss, wir sind wieder total
 begeistert. Die ganze Atmosphäre,
 die geniale Musik, das sanfte Licht-
 spiel, die Texte zwischendurch zum
 Besinnen, die Mantren zum Mitsingen,
 die Stille, einfach nur toll.“

„Drei Stunden spürte ich die positive
 Energie und liebevolle Ausstrahlung
 und durfte in den Seelenraum ein-
 tauchen, der mit der Musik für uns
 geschaffen wurde. Diese Kunst be-
 rührt so tief und ist so heilsam!“



TICKETS: +49 (0)7223-806650
 music@someren.de
www.someren.de



Portrait: Keith Sherwood wurde in Brooklyn, New York geboren. Seit über 30 Jahren hält er Seminare in Europa, Amerika und Afrika. Er arbeitet regelmäßig mit Menschen, die sich ihrer vollen Verantwortung für ihr spirituelles Leben bewusst sind und deren höchste Priorität es ist, zu Erwachen und frei von Anhaftungen zu sein. Seine besondere Fähigkeit Energiefelder wahrzunehmen, schafft die Grundlage, die es Menschen ermöglicht, ihre spirituellen Ziele zu erreichen. Er ist Autor von 7 Büchern über Metaphysik und Beziehungen die in mehr als 20 Ländern veröffentlicht wurden.

Für mehr Informationen über Keith Sherwood und seine Arbeit, kontaktieren Sie bitte seine Webseite und blog bei www.onewholove.com oder Sabine Wittmann bei office.delight@yahoo.de, +49 171 47 68 177

Vortrag: 16. 11. 2013 um 17. 00 h Gesund und Glücklich Messe Klagenfurt
 Titel: „Die hellende Kraft der Glückseligkeit“
 Lerne, im interaktiven Vortrag von Herrn Sherwood, die schlafenden Kräfte deines Energiesystems zu nutzen.

GESUNDSCHULE 2014 Jahresausbildung



Tel.: 0664 590 25 45



Internationale zertifizierte Grundausbildung zum 3 in 1 Concepts Facilitator

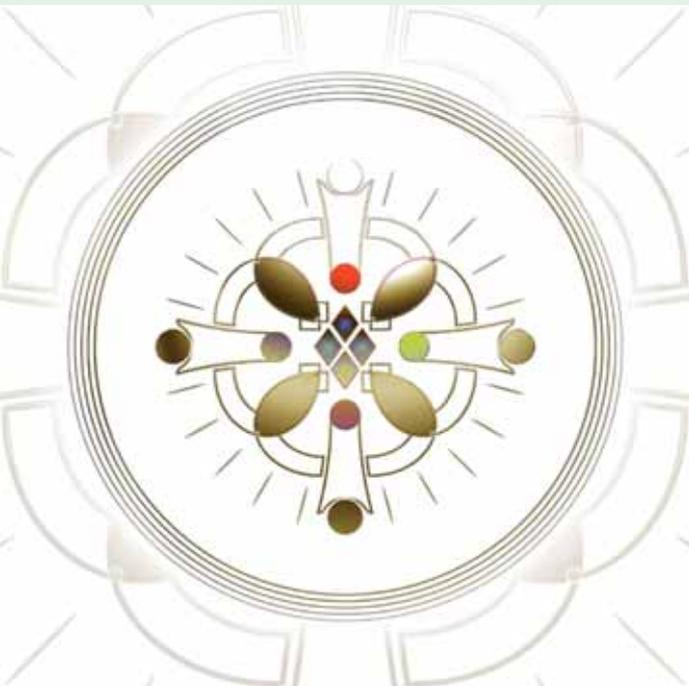
TREE in ONE CONCEPTS
 Modul 1 - 6
 emotionaler Stressabbau

START : 01. und 02. Februar 2014

Termine und weitere Infos
www.gesundschule-eveline.eu
www.eveline-goritschnig.at



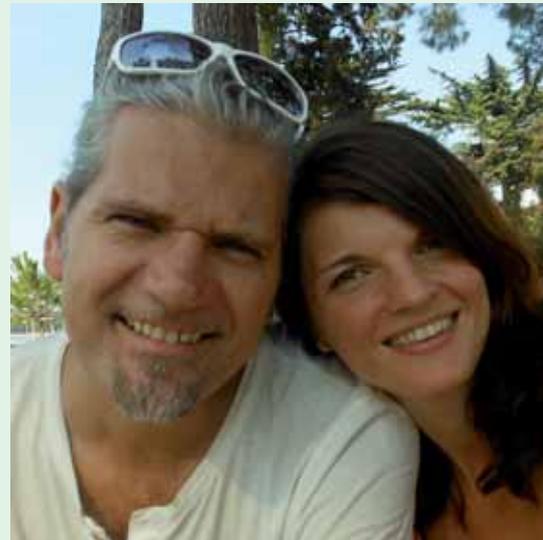
E JA ONA A MANA



und Deine Umgebung als die liebevollste Wahrzunehmen
Oder...
Ausgeliefert zu sein Deinem Egoverstand und Dich treiben zu lassen wie ein Holz im reißenden Strom des Lebensfluss.

Entscheide selbst:
Holz... oder Delphin zu sein!

Lerne Dir zu vertrauen!
Lerne Deine innere Stimme zu hören!
Lerne Deine Gaben zu entfalten!
Lerne Deine Sinne und Wahrnehmungskanäle zu gebrauchen!



hier auf Erden zu erfahren und um alles mitnehmen zu können, was Du in Deinem Leben benötigst, ist schlicht und einfach, die Kraft der bedingungslosen LIEBE zu sein!

So öffne Dich für die Energie Deiner Seele und sei so in Deiner KRAFT als lichtvoller Mensch hier auf Mutter Erde. Sage JA zu Deiner Entfaltung zu dem, wer Du wirklich bist!

Weitere Informationen unter:
Uli Sualaila Koller & Raimund Stix
www.STIX7.com und
www.LICHTzeitLeben.com

... **M**utter Erde nährt und versorgt uns Menschen - so wie sie ihre Pflanzen und Tiere versorgt. Wir Menschen sind im Kreislauf der Natur eingebettet und dürfen erkennen, dass wir miteinander erwachen und erwachsen können aus den Begrenzungen unseres Denkens. So bist Du da, als Seele in einem Körper aus dem Bauch von Mutter Erde heraus erschaffen. Beschreite Deinen Weg in Demut und Dankbarkeit und erkenne Deine Freiheit - sei in Frieden mit Dir selbst!

Sei Authentisch und sei Dir Deiner Schöpferkraft bewusst!

Die Energie dieser Zeit auf Mutter Erde und in Deiner Inkarnation, ist die Entfaltung Deines bedingungslosen Selbst - dem Zugang zu Deinem Herzen!
Tauche ein in die Kraft der bedingungslosen Liebe und Deine Wahrnehmungskanäle werden in voller Klarheit Deinen Weg, Deine Aufgabe Dir erkennen lassen. Der Schlüssel um Deine Vollkommenheit

ERKENNE WER DU BIST UND WAS FÜR DICH DA IST - IMMER!

Wer Du wirklich bist, erfährst Du nicht indem Du darüber nachdenkst, sondern indem Du Dein Leben mit all Deinen Sinnen (er)lebst!

LERNE WIEDER ZU SPÜREN, dies ist Dein „sicherstes“ Ticket auf Deiner Reise zu Dir selbst.

Und warum: **Damit DU AM LEBEN AKTIV TEILNIMMST** und nicht der Spielball Deiner Gefühle bist.

Dein Weg liegt vor Dir...
Er ist in und mit Dir gezeichnet...

Du hast jetzt die Entscheidung:

Dich tragen zu lassen von Deinem Herzen

Wenn Leute lachen, sind sie fähig zu denken. Dalai Lama

LICHTzeitLeben.com
GRUNDLAGEN ZUR BEWUSSTSEINS- & LEBENSBEILDUNG

... entfalte Dich! ... und sei das was DU bist!

LICHTzeit Ausbildung

Ausbildungstermine 2014
Zyklus V „Scrapie Boy“
08. - 09. 03. bis 12. - 13. 07. 2014
Zyklus VI „El Moray“
12. - 13. 04. bis 11. - 12. 10. 2014

ANZEIGE

Ist die Liebe, die Aufmerksamkeit und der Respekt, die man beim Entwerfen, Verwirklichen und Verkaufen eines Kleidungsstückes hineinlegt und empfindet - dann auch für die Trägerin oder den Träger spürbar?

Dem Team vom Haus Rettl 1868 ist dies gelungen. Immer wieder berichten begeisterte Kunden von den erhebenden Augenblicken wenn sie „in Rettl“ erscheinen und wie gut und selbstsicher sie sich fühlen, wenn sie Teile aus der Kollektion tragen. Dass dieses Empfinden nicht von ungefähr kommt, hat mehrere Ursachen:

Es beginnt schon bei der Auswahl der allerbesten und feinsten Materialien und die daraus - nach eigenen Entwürfen - gewebten Stoffe, deren Muster und Symbolik oft auf historischen Vorbildern basieren und die mit viel Feingefühl für den heutigen Zeitschmack adaptiert werden.

Es hat schon einen ganz besonderen „Spirit“, wenn man ein Kleidungsstück trägt, dessen Stoff genau so vor 2.200 Jahren schon von unseren keltischen Vorfahren getragen wurde. So wurde auch die neue Herbst-Winterkollektion CELTIC.SPIRIT genannt.

Eine weitere Ursache ist der ehrliche Respekt und die Liebe für jeden einzelnen Menschen, ob Mitarbeiter oder Kunde.

Und das Zauberwort DANKE tief empfunden und ausgesprochen ist der Schlüssel zu innerem und äußerem Wachstum.

Wirksame Werkzeuge sind auch das mittlerweile sehr bekannte Ho'oponopono. Die Reinigung der Betriebsräume durch Räuchern und Lebensenergiearbeit (Reiki) im Alltag angewandt, sind bei Rettl 1868 genauso

Hochwertige, liebevoll verarbeitete Details und außergewöhnliche Materialien.

Die Energie der



schönen Kleider

Die neueste CELTIC.SPIRIT Kollektion von RETTL 1868 setzt die über 2.200 Jahre alten keltischen Stoffmuster aus Österreich neu in Szene.

FOTO: SIMONE ATTISANI



Kleidung mit Eleganz und Charakter: „Von Persönlichkeiten für Persönlichkeiten“.

selbstverständlich wie die Tatsache, dass die Menschen in diesem Unternehmen wie eine große Familie leben und arbeiten.

Apropos Räuchern: Im Klagenfurter Geschäft von Rettl 1868 musste vor kurzem die Feuerwehr einen Großbesatz verrichten. Die Räucherkohle und der feine Oman-Weihrauch waren für den Rauchmelder Grund genug, um ordentlich loszuheulen. Alle liefen auf die Straße, das Lachen, das auf die allgemeine Verwunderung folgte, hat die Energien vieler Menschen gehoben.

Zu guter Letzt ist das Prinzip, dass wir alle die Erschaffer unserer Wirklichkeit sind, für Rettl 1868 der Schlüssel zu wahrer Entwicklung: Zu erkennen, dass jeder in seinem eigenen Kino sitzt und selbst der Regisseur des Filmes ist, der da gerade läuft. Mehr Licht gewünscht: Einfach den Film lichtvoller gestalten. Mehr Erfolg, mehr Romantik, mehr Abenteuer gewünscht? Fragt die Menschen von Rettl 1868. Die Arbeit am eigenen Drehbuch lohnt sich.

Dies alles bildet die Grundlage des großen Erfolges dieser besonderen Modemarke und erklärt die Ausstrahlungs- und Anziehungskraft der produzierten Bekleidungsstücke. Und der Erfolg kann sich sehen lassen! So reicht der sehr geschätzte Kundestamm mittlerweile bis zum englischen Königshaus.

Rettl 1868 ist ein österreichisches Unternehmen, das seit 145 Jahren Schneiderhandwerk auf höchstem Niveau betreibt und seit geraumer Zeit eine eigene Modelinie kreiert. Es wird heute in 5. Generation von Thomas Johannes Rettl und seiner Frau Nathaly geführt. Weltbekanntheit erlangte man mit der Wiedereinführung des Kilts im Alpenraum und der Kombination mit klassischen, neuzeitlichen Trachten. Mehr unter www.rettl.com

LESERREISE

M
★★★★
MIRAMAR
DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN ABBAZIA

Annemarie Herzog empfiehlt:
Räuchern im Advent am Meer

12. bis 15.12.2013

*****+Hotel Miramar
Opatija/Adria

Bilder Miramar: © ART

Zwei RÄUCHER-WORKSHOPS mit ANNEMARIE HERZOG:

1. RÄUCHERN SIE SICH FREI
2. WEIHNACHTSZEIT – RÄUCHERZEIT

Entfliehen Sie der Vorweihnachtshektik und verbringen Sie einige erholsame Tage am Meer.



Annemarie Herzog erklärt, was Sie in Opatija erwartet:

„In diesem einzigartigen Hotel werde ich Ihnen die älteste Form des Räucherns erklären, sodass Sie zu Hause Ihre Wohnräume von energetischen Belastungen befreien können und damit auch das ganze Jahr über davon profitieren.“

Vor Beginn des neuen Jahres können Sie alles Alte und Belastende aus Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung entfernen und so neu durchstarten.

Es gibt auch viele Räuchertipps von mir – ohne Mystik und ohne Ritual, bodenständig und ohne Berührungsangst.“

Weitere Infos zum Inhalt der Workshops unter:
annemarie.herzog@chello.at

SONDERPREIS: 4 Tage/3 Nächte Halbpension, DZ m. Balkon p. P. ab € 285,00

Weitere Leistungen (im Preis enthalten):

Reisebus hin und retour (inklusive aller Mautkosten und Autobahngebühren), Halbpension mit königlichem Frühstücksbuffet, Ausflug nach Opatija, Sonderverpflegung an Bord, Adventkonzert Gemischter Chor Ledeneziten Faaker See und Familienmusik Meschnigg. Abendunterhaltung mit der Original Klappa-Musik, Weihnachtslesung mit Buzgi (Elvis-Imitator), RÄUCHERWORKSHOPS, Perchtenlauf der Techelsberger Perchten mit Feuerlauf am Lungomare und im Hafen von Opatija.

Anmeldungen unter: **Monika Hausmann**,
monika.hausmann@aon.at oder Tel. +43 (0) 660 / 255 60 30

Hotel Miramar – Urlaub zu jeder Jahreszeit



Hotel Miramar ****L, das Adria-Relax-Resort in Opatija ist die richtige Adresse für „Urlaub zu jeder Jahreszeit“ – nur 2 Autostunden von der österreichischen Grenze entfernt. Das milde Meeresklima, die salzhaltige Luft, angenehme Temperaturen, direkt am „Lungomare“, der 12 km langen Uferpromenade gelegen, genießt man hier sein ganz persönliches „Seebad“. Erstklassige Relax- und Wellnesseinrichtungen, der Saison angepasste Veranstaltungen und Kulturangebote sowie eine exquisite mediterrane Küche lassen Genießer voll auf ihre Rechnung kommen. Die nahe Ganzjahres-Wellnessdestination an der Adria mit dem Zauber und Flair der k.u.k. Zeit!

Angebote und Information: Adria-Relax-Resort Miramar****
HR-51410 Opatija, Tel. 00385 / 51 / 28 00 00, Fax 28 00 28;
E-mail: info@hotel-miramar.info, www.hotel-miramar.info.

Akupressur-Meridian-Jadestein-Therapieliege

Eine effektive Unterstützung für Ihre Gesundheit



Hauptmeridian-Massage mit 37 Jadekugeln – von Kopf bis zu den Füßen

Beratungslinie +49 (0) 8142 - 440 241

steigert die körperliche Verfassung und Ihre Lebensqualität
in vielen Ländern erfolgreich klinisch getestet

fördert Ihre perfekte Tiefenentspannung
medizinisch zertifiziert
mehrfach ausgezeichnet

Gesundheitsförderung
am Arbeitsplatz

positiv einsetzbar im Praxis-, Klinik-, Rehabereich und Privat



die Nr.1 unter den Therapieliegen

Raumkultur.eu · Mathias - Duschl - Strasse 11 b · D - 82140 Olching / Bayern · jadestein-therapie-liege@raumkultur.eu

Topinambur – die Wurzel, die es in sich hat

Gesund & Schön

Von Sabine Reinelt

Kleine gelbe Sonnenblumen auf hohen Stängeln bilden ein dichtes Blütenmeer, wunderschön und sichtschtzsbildend wiegen sich die anmutigen Blumen in der Herbstsonne – und versprechen dabei eine köstliche Ernte! Topinambur, auch Erdartischoccke genannt, ist mit den Sonnenblumen verwandt und blühte ursprünglich in Amerika, kam dann nach Europa und geriet erst durch die Verbreitung der Kartoffel fast ins Vergessen. Heute gibt es große To-



pinamburfelder vor allem in Südfrankreich, aber auch bei uns halten sie Einzug in unseren Gärten und vor allem in Bioläden.

Die Knollen, die sich derart üppig vermehren, dass es fast ein wenig gefährlich ist, sie ohne Begrenzung in den Garten zu pflanzen, gelten als außerordentlich gesund. Sie enthalten keine Stärke, sondern Inulin, ein Kohlehydrat, das auch Zuckerkrankte vertragen. Dieser Ballaststoff quillt im Magen und Darm auf und sättigt auf diese Weise. Erst im Darm wird das Inulin zersetzt, dadurch nimmt der Körper kaum Kalorien auf und die Verdauung wird angeregt. Daher gilt die Knolle als ideale Hilfe beim Abnehmen.

Aber das ist nicht ihr einziger Vorteil. Ebenso wichtig ist, dass sie wirklich lecker und vielseitig verwendbar ist. Man kann sie roh in Scheibchen geschnitten mit ein wenig Salz oder im Salat genießen, aber auch gekocht wunderbar verarbeiten. Jetzt in der kühleren Jahreszeit komplettiert sie zum Beispiel einen köstlichen Linseneintopf. Auch als Wurzelsuppe mit etwas Sahne verfeinert und mit karamelierten Maronen mit ein wenig Thymian ist die Topi-



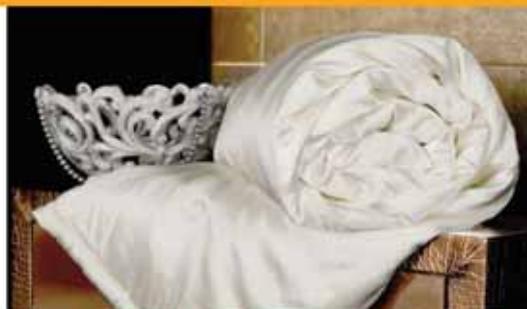
nambur eine schöne Alternative zu den ebenfalls wiederentdeckten Kürbissuppen. Und noch etwas ist sehr praktisch: die Knollen können einfach in der Erde bleiben, bis sie gegessen werden sollen – gibt es eine praktischere Vorratshaltung? Nur müssen Sie hier aufpassen, dass Ihnen nicht die Vorratskammer nicht zufriert – dann müssen Sie sich bis zum Frühjahr mit der Ernte gedulden. Die Knollen überstehen das bestens. Und was Sie nicht essen, das erfreut im nächsten Sommer wieder als gelbes Blütenmeer.

Genießen Sie einen Schlaf in einer Maulbeerseidendecke und Seidenkissen in 100% NATUR PUR



Ihr Schlafzimmer wird zu Ihrer Energiequelle und Wohlfühlzone:

für Allergiker sehr geeignet · milbenfrei · staubfrei · pflegeleicht · antibakteriell · entzündungshemmend · ökologisch · hautsympatisch · reguliert Körperfeuchtigkeit · reduziert Elektrosmog · isoliert Wärme und Kälte · hygienisch



Ein wunderbares Geschenk der Natur

Seide in der Hülle

www.Raumkultur.eu

... und Füllung

Raumkultur.eu · Mathias - Duschl - Strasse 11 b · D - 82140 Olching / Bayern · Tel.: 08142 - 440241 · traum-in-seide@raumkultur.eu

Premium
QUALITÄT



So schmeckt
erntefrische
Bio-Kokosnuss.



- ohne Zusatzstoffe
- lactose- u. glutenfrei
- nicht gebleicht
- nicht desodoriert
- nicht gehärtet
- nicht raffiniert



Dr. Goerg GmbH
Premium-Bio-
Kokosnussprodukte
Tel. +49 (0) 2602 934690
www.drgoerg.com



Jamevital - Willkommen im Reich der Erholung: 1. Salzgrotte Kärntens

Fühlen Sie sich wie im Urlaub ... am Meer!
Wir holen Ihnen ein Stück davon nach Kärnten - denn Salz beruhigt! In der 1. Salzgrotte Kärntens haben wir ein einzigartiges Mikroklima geschaffen ... wie am Meer! Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen - mit jedem Atemzug gesünder, erholter und entspannter werden. SALZ - die Würze des Lebens - hilft Ihnen bei Atemwegserkrankungen, Allergien, Hauterkrankungen, Dysfunktionen des Nervensystems, Herz- und Kreislaufproblemen, Stresserscheinungen, Migräne, Ermüdung, Unwohlsein, Übergewicht ... und Sie gehen ERHOLT, ENTSPANNT, BERUHIGT, GESTÄRKT!
Mit einer ärztlichen Bestätigung für die Therapie in der Salzgrotte erhalten Sie den 10er-Block um EUR 100,00 statt EUR 150,00.

Jeden Dienstag im Monat findet um 19:00 Uhr eine Klangschalenkörperreise in der Salzgrotte statt!

NEU! Ab Oktober jeden Mittwoch, Donnerstag und Freitagnachmittag normale klassische Massagen und Samstagvormittag Shiatsu. Termin laut Vereinbarung!

Jame-Vital • Kirchengasse 14 • 9020 Klagenfurt • T 0436 31 83 37 • www.jamevital.at

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9:00 bis 20:00 und SA: 9:00 bis 17:00 • Sonn- und Feiertag geschlossen
Kinderstunde: 16:00



ANZEIGEN



Strahlende Blume des Lebens®

Ihre Persönliche
Blume des Lebens
male ich für Sie
in Liebe und Wertschätzung

+49 (0) 8092/256455
www.blumedeslebens-monikasturm.com



Das 1. Kärntner Fachgeschäft für
ELEKTRONISCHES RAUCHEN

Uli's
**DAMPFER
LOUNGE**
Yes, we can!

SÜDPARK KLAGENFURT • www.UlisDampferlounge.at



Neues Geschäft!

Uli's Dampferlounge, DAS Fachgeschäft für elektronisches Rauchen, finden Sie ab sofort im Südpark Klagenfurt im neuen Geschäft im Obergeschoß im ehemaligen Orange-Shop. Testen Sie nach Herzenslust die weltbesten E-Zigaretten (Joyetec, Bi-ansi) und Liquids in dutzenden Geschmacksrichtungen wie Kirsche, Mango, Vanille, Espresso, Energy, Menthol, Tabak uvm. Passende E-Zigaretten für Damen und Herren. Dampfen statt Rauchen! Ihrer Gesundheit zuliebe!

Infos: www.UlisDampferLounge.at und Tel.: 0660/5299048



Ausbildung zum Klangschalenpraktiker

mit 3 Fachkräften aus der Musik, der Massage und der Psychosomatik



Klagenfurt,
3. - 8. Januar 2014



Infos und Anmeldung unter
info@kedem-zentrum.com oder Tel. 0049/173 593 7475



Roland Rauter's vegane Österreich-Schmankerl - Teil 3

Gewohnt genussvoll präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter in dieser Ausgabe einen Ausflug in die vegane süße Küche. Sein Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Kärntner Zuckerreinkerl

Roland Rauter: Ein Rezept, das ich einfach in dieser Reihe einbauen musste, denn hier werden Kindheitserinnerungen wach. Ich muss gestehen, ein Großteil meines Taschengelds ging auf dem Schulweg dafür drauf. Auch heute noch liebe ich dieses Kärntner Kleingebäck aus Hefeteig, Zimt und Zucker.

Für den Teig

500 g helles Weizenmehl
260 ml Sojadrink
60 g vegane Margarine
30 g Rohrzucker
21 g Hefe
1 TL Vanillezucker
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Prise Salz

Für die Füllung

150 g gelber Zucker oder

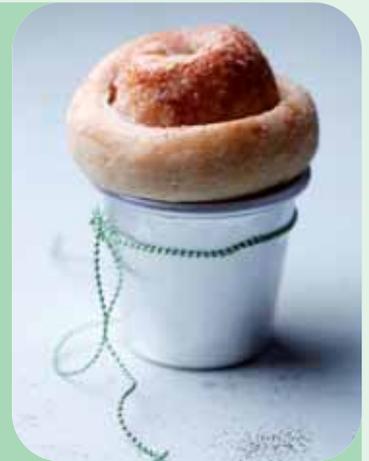
brauner Rohrzucker
2 TL Zimt

Außerdem

zerlassene vegane Margarine zum Einfetten
Zucker zum Ausstreuen der Formen
Wasser zum Bestreichen des Teigs

Sojadrink etwas erwärmen und Zucker sowie Hefe darin auflösen. Die Hefe ca. 10 Minuten gehen lassen. Mehl mit Zitronenschale, Vanillezucker und Salz mischen. Dann die Hefe zum Mehl geben und mit der Margarine in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte so lange geknetet werden, bis er Blasen wirft. Den Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, diese in eine am Boden bemehlte Schüssel legen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 40 Minuten an

einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit Darioformen kräftig mit zerlassener Margarine einfetten und mit Zucker austreuen. Am besten in die erste Form 2 EL Zucker geben, die Form schräg halten und drehen. Den überschüssigen Zucker in die nächste Form geben und den Vorgang wiederholen. Für die Füllung den gelben Zucker mit Zimt mischen. Den Hefeteig noch einmal durchkneten und halbieren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. Dann mit warmen Wasser einstreichen und kräftig mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Den Teig wie einen Strudel einrollen und je nach Höhe der Darioformen in Stücke schneiden. Der Teig sollte die Formen zu zwei Drittel ausfüllen. Mit der zweiten Teighälfte gleich verfahren. Die Formen mit einem Tuch zudecken und den Teig weitere 20 Minuten gehen lassen. Die Zuckerreinkerl



im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen und am besten noch lauwarm genießen.

Zubereitungszeit: 35 Min. plus Teigruhe
Backzeit: 35 Min.
Backtemperatur: 180 °C,
2. Schiene
Zubehör: Darioformen, Ø 10 cm

Marmorgugelhupf mit weißer Kuvertüre und Haselnusskrokant

360 g helles Weizenmehl
270 g zimmerwarme vegane Margarine
260 g Rohrzucker
200 g Sojajoghurt
40 ml Sojadrink
30 g Speisestärke
30 g Kakaopulver
30 g Apfelmus
20 g Puderzucker
5 EL kochendes Wasser
2 TL Vanillezucker
6 g Weinsteinbackpulver
4 g Natron
abgeriebene Schale 1/2 Zitrone
1 Prise Salz

Außerdem

300 g weiße Kuvertüre
100 g Marmelade aus roten Johannisbeeren

40 g Haselnusskrokant
vegane Margarine zum Einfetten
Mehl zum Ausstauben

Margarine mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale mithilfe eines Handrührgerätes sehr schaumig rühren. Sojajoghurt langsam, auf drei bis vier Portionen verteilt, in die Margarine einarbeiten und Apfelmus sowie Sojadrink unterrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Natron miteinander versieben und vorsichtig unter die Margarinemasse heben. Eine Gugelhupfform mit zerlassener Margarine einfetten und mit Mehl ausstauben. Zwei Drittel der Teigmasse einfüllen. Kakao mit Puderzucker und kochendem Wasser glatt rühren und mit dem Schneebesen unter die verbleibende Teigmasse rühren. Den dunklen Teig über den hellen Teig in die Backform einfüllen. Mithilfe eines Löffelstiels in rührender Bewegung durch die Kakaomasse fahren, allerdings nicht zu viel. Den Gugelhupf im vorgeheizten Ofen bei 170 °C 45 - 50 Minuten backen. Nadelprobe machen. Nach dem Backen den Gugelhupf ca. 10 Minuten abkühlen lassen, aus



ALLE FOTOS: SCHIRNER VERLAG

der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die weiße Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Marmelade in einem kleinen Topf unter Rühren etwas erwärmen. Den Gugelhupf mit Marmelade einstreichen, mit der Kuvertüre übergießen und anschließend mit Haselnusskrokant bestreuen.

Zubereitungszeit: 35 Min. plus Auskühlzeit
Backzeit: 45 - 50 Min.
Backtemperatur: 170 °C, 2. Schiene
Zubehör: Gugelhupfform, Ø 24 cm

Linzerschnitte

Roland Rauter's Tipp: Die Anschaffung eines Backrahmens lohnt sich, weil man damit alle Größen an Kuchen backen kann. Man erspart sich so einen mit verschiedenen Backformen gefüllten Schrank. Backrahmen eignen sich nicht nur zum Backen, sondern sind auch sehr hilfreich, wenn Sie Cremeschnitten oder Ähnliches herstellen wollen.

330 g geriebene Mandeln
280 g Marmelade aus roten Johannisbeeren

240 g zimmerwarme vegane Margarine
170 g Einkornmehl
90 g Feinkristallzucker
6 EL Sojadrink
4 g Weinsteinbackpulver
1/2 TL Zimt
1/2 TL grüner, frisch gemahlener Kardamom
abgeriebene Schale einer Zitrone

Margarine mit Zucker schaumig rühren. Sojadrink langsam einarbeiten. Einkornmehl, Mandeln, Backpulver, Zitronenschale, Zimt und Kardamom mischen und

ebenfalls in die Margarine einarbeiten. Ein Blech mit Backpapier auslegen und einen flexiblen Backrahmen darauf platzieren. Ein Fünftel des Teigs in einen Spritzbeutel füllen. Den restlichen Teig ca. 2 cm hoch in die Backform einfüllen und mithilfe einer Teiggarte glätten. Die Marmelade glatt rühren und auf dem Teig verteilen. Mit dem Spritzbeutel ein Teiggitter auf den Kuchen spritzen und die Linzerschnitte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen und in beliebig große Stücke schneiden.



Zubereitungszeit: 30 Min.
Backzeit: 45 Min.
Backtemperatur: 180 °C,
2. Schiene
Zubehör: flexibler Backrahmen

Wiener Schokoladentorte

Roland Rauter's Tipp: Diese aufwendige Glasur nennt man auch Sacherglasur. Sie werden für Ihre Mühen mit einer herrlich schmelzenden Schokoladenglasur belohnt. Ich schneide mir immer aus einem dünnen Karton ein passendes Stück heraus, das ich unter den Kuchen schieben kann. Auf diese Weise kann ich den Kuchen problemlos auf ein Glasiergitter heben.

Für den Tortenboden

420 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
360 g helles Weizenmehl
290 g Kristallzucker
130 g Zartbitterschokolade
120 ml Rapsöl
100 g Kakaopulver
15 g Weinsteinbackpulver
3 EL Apfelessig
Mark einer Vanilleschote
1 Prise Salz

Für die Glasur

300 g Feinkristallzucker
250 g Kochschokolade
125 ml Wasser

Außerdem

250 g Marillenmarmelade oder Aprikosenmarmelade
100 ml Marillennektar
vegane Margarine zum Ein-

fetten
Mehl zum Ausstauben

Zartbitterschokolade fein reiben. Mehl mit Backpulver und Kakao in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Zartbitterschokolade, Salz und Vanillemark dazugeben und gut vermischen. Die Mehlmischung mit Mineralwasser, Öl und Apfelessig zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefetteten und mit Mehl ausgestaubte Springform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C ca. 45 Minuten backen. Dann den Boden gut auskühlen lassen.

Den Tortenboden aus der Springform nehmen, auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen und halbieren. Den unteren Tortenboden mit etwas Marillennektar beträufeln und nicht zu dünn mit kalter Marmelade bestreichen. Die zweite Tortenhälfte daraufsetzen. Die restliche Marmelade in einem Topf erhitzen, über die Torte gießen und glatt streichen. Überschüssige Marmelade entfernen.

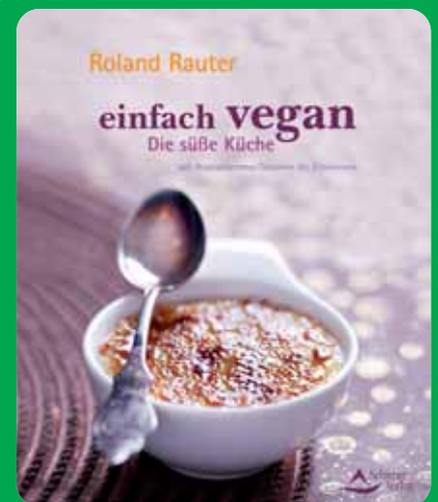
Für die Schokoladenglasur Zucker mit Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kochschokolade hacken und im Wasser auflösen. Mithilfe eines nassen Pinsels die Zu-



ckerkristalle vom Rand des Topfes wischen. Die Glasur bis auf 109 °C erhitzen (zum kurzen Faden kochen). Dann den Topf in ein Gefäß mit kaltem Wasser stellen. Mit der bauchigen Seite eines Kochlöffel die Glasur an der Topfwand reiben (tablieren). Die Glasur wird dabei immer dicker. Wenn sie auf ca. 50 °C abgekühlt ist, überzieht sie den Kochlöffel, ohne rasch abzufließen. Dann ist die Glasur fertig. Die Torte auf ein Glasiergitter setzen und mit der Glasur übergießen. Sofort mit ein paar Strichen mit einer Palette oben und seitlich glatt streichen. Die Glasur erstarren lassen und überschüssige Glasur mit einem Messer entfernen.

Zubereitungszeit: 40 Min.
plus Kühlzeit
Backzeit: 45 Min.
Backtemperatur: 170 °C,
2. Schiene
Zubehör: Springform, Ø 27 cm, Glasiergitter, Palette

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!



TIPP 1: Roland Rauter: einfach vegan - Die süße Küche". Von Avocado-Creme-Törtchen bis Zitroneneis.

Schirner Verlag, 2. Auflage, ISBN 978-3-8434-1081-6
€ 19,95 [D] | € 20,60 [D] | Fr. 29,90 [CH]

TIPP 2: Viele Rezepte und weitere Informationen zu Roland Rauter finden Sie unter www.rolandrauter.at.



© Falkensteiner



© gS WerbeGrafikDruckDESIGN

Bad Bleiberg – Gesundes Thermenhochtal in 920 m Seehöhe

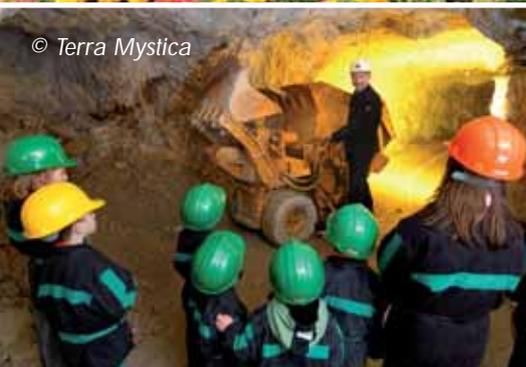
Gesundheit sprudeln lassen, reinste Luft atmen, unberührte Natur erleben.



© Kurzentrum



© gS WerbeGrafikDruckDESIGN



© Terra Mystica

Das Thermenhochtal Bad Bleiberg mit kultureller Bergbautradition liegt auf 920 m Seehöhe und ist Naturparkgemeinde. Eingebettet zwischen Dobratsch (2.166 m) und Erzberg (1.820 m) hat Mutter Natur hier besonders viele Blüten gestreut. Ob baden im Heilklimastollen oder wandern im Naturpark Dobratsch, am Stollenwanderweg Erzberg oder sich sportlich betätigen auf den 5 Lauf-, Walking- und Gesundheitswegen, hier findet jeder Gast das, wonach er gerade Lust hat.

Mit dem Kurzentrum Bad Bleiberg**** und seiner modern ausgestatteten Therapieabteilung, der einzigartigen Kältetherapiekammer (bis - 110°C) und dem hauseigenen Heilklimastollen in 27m Tiefe (erreichbar mit hauseigenem Lift) sowie der großzügigen Wellnesslandschaft im Hotel, Therme & Spa**** Falkensteiner Hotel & Spa Bleiberg-gerhof bietet der rund 2.400 Einwohner zählende Ort neben weiteren Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und Appartements Platz für zirka 700 „naturhungrigen“ Gästen.

Zwei Heilklimastollen „Thomas“ und „Friedrich“ sind Orte der Kraft. Hier erlebt der Gast warm eingebackte die Speläotherapie. Die Luft ist frei von allen Belastungen, unabhängig von der Außentemperatur. Das reine feuchte Mikroklima führt zur Erleichterung der Atmung und Linderung bei chronischen Atemwegserkrankungen und Allergien.

Eintauchen, wo es vor Gesundheit nur so sprudelt!

Die Therme Bad Bleiberg mit ihrem einzigartigen Heilwasser ist das höchstgelegene Ther-

men-Heilbad Österreichs. Ein Hallenbecken, Freibecken, Kinderbecken, sowie Sauna und Dampfbad lassen hier einen gesunden Thermenitag erleben.

Mystische Wunderwelt im Berg!

Nach Schließung des aktiven Bergbaues wurden vom ursprünglichen 1300 km langen Stollensystem des Bad Bleiberg-ger Erzberges zwei faszinierende Schaubergwerke errichtet: „Die Wunderwelt im Berg“ (Terra Mystica) und „Die Arbeitswelt der Bergleute“ (Terra Montana).

Mit einer 68 m langen Rutsche geht es in den Berg. Hier erlebt der Gast die Entstehung der Erde, die Entstehung der Menschheit u.v.m. Besonders erwähnenswert auch die vielen historischen Objekte wie der Rudolfschacht, benannt nach Kronprinz Rudolf, der 1873 Bad Bleiberg besuchte oder die Wohnobjekte der früheren Gewerkefamilien Fugger, Holenia, Perscha, Sorgo, Jakomini u.v.m.

Auch die höchstgelegene Wallfahrtskirche Europas „Maria am Stein“ befindet sich im Naturpark Dobratsch und ist Ziel vieler Wallfahrtspilger aus aller Welt.

Egal mit welchem Stress und welcher Hektik der Gast hier ankommt, schon bald erkennt er, dass hier die Zeit ihr Ziffernblatt verliert und Ruhe einkehrt. Landschaftliche Schönheit genießen und Gesundheit atmen im Bleiberg-ger Hochtal.

INFO
www.bad-bleiberg.at
 Tourismusinformation Bad Bleiberg
 Tel. 0043 (0)42 44 31 306

ANZEIGE

Gletschereis mit 34 Grad



Die Expedition auf der Suche nach Entspannung führt ins TAUERN SPA Zell am See – Kaprun.

„Nach kurzer Überlegung, etwas Vorbereitung und genauer Recherche habe ich gebucht: Die Expedition SPA Pur. Da bei Expeditionen nichts dem Zufall überlassen wird und ich mein Ziel „extreme Entspannung und volles Erlebnis“ vor Augen habe, führt mich der Weg ins Base Camp für Körper und Seele, dem exklusiven 4-Sterne-Superior Resorthotel TAUERN SPA Zell am See – Kaprun.“

Bereits beim Check in fühlt der Gast dass er sein Ziel erreichen wird. Spätestens wenn er im rundum verglasten Skylinepool mit spektakulärem Gletscher-Blick liegt wird die Entspannungs-Zone sogar überschritten. Das moderne Resorthotel wurde aus gutem Grund mit zahlreichen Auszeichnungen gekrönt und bereits zwei Mal als Europe's Leading Lifestyle Resort ausgezeichnet. Sowohl Paaren, Familien als auch

Sporturlaubern eröffnen sich endlose Weiten. Zum einen der hoteleigene Panorama SPA mit edelsten Ruhe- und Erlebniszonen, einzigartigen Panoramasaunen und dem Skylinepool als absolutes Highlight. Der Eintritt in die SPA Wasser- und Saunawelt ist bei allen Pauschalen inkludiert. 11 verschieden inszenierte Becken und Pools im Indoor- und Outdoorbereich auf rund 20.000 m², 10 unterschiedliche Saunen und Dampfbäder, Whirlpools und Besonderheiten wie die Backofen-Sauna sorgen für Entspannung und Wohlbefinden. Familien freuen sich über das Kinder SPA Kidstein mit täglicher Kinderanimation und -betreuung ab 3 Jahren. Dabei fängt die Expedition gerade erst an, denn die Angebote in und um das Hotel sind nahezu grenzenlos. Am Gletschergebiet Kitzsteinhorn lockt der ganzjährige Winter während sich vor der Hoteltüre ein traumhafter

Herbst offenbart. Golfen, Biken, Wandern - Die Gäste als „Expeditions-Teilnehmer“ müssen sich nicht entscheiden: Gletschereis oder 34 Grad im Skylinepool? Wie gut dass man alles haben kann!

Die Expedition SPA Pur ist mit 2 Übernachtungen bereits ab € 333,- pro Person buchbar. Inkludiert sind zahlreiche Extras und Hotelleistungen, ein umfangreiches Verwöhnprogramm sowie Wellness-Anwendungen und Aktivitäten.

INFO

TAUERN SPA Zell am See - Kaprun
Tauern Spa Platz 1, A-5710 Kaprun
Tel.: +43 (0) 6547 2040-0
office@tauernspakaprun.com
www.tauernspakaprun.com

ANZEIGE



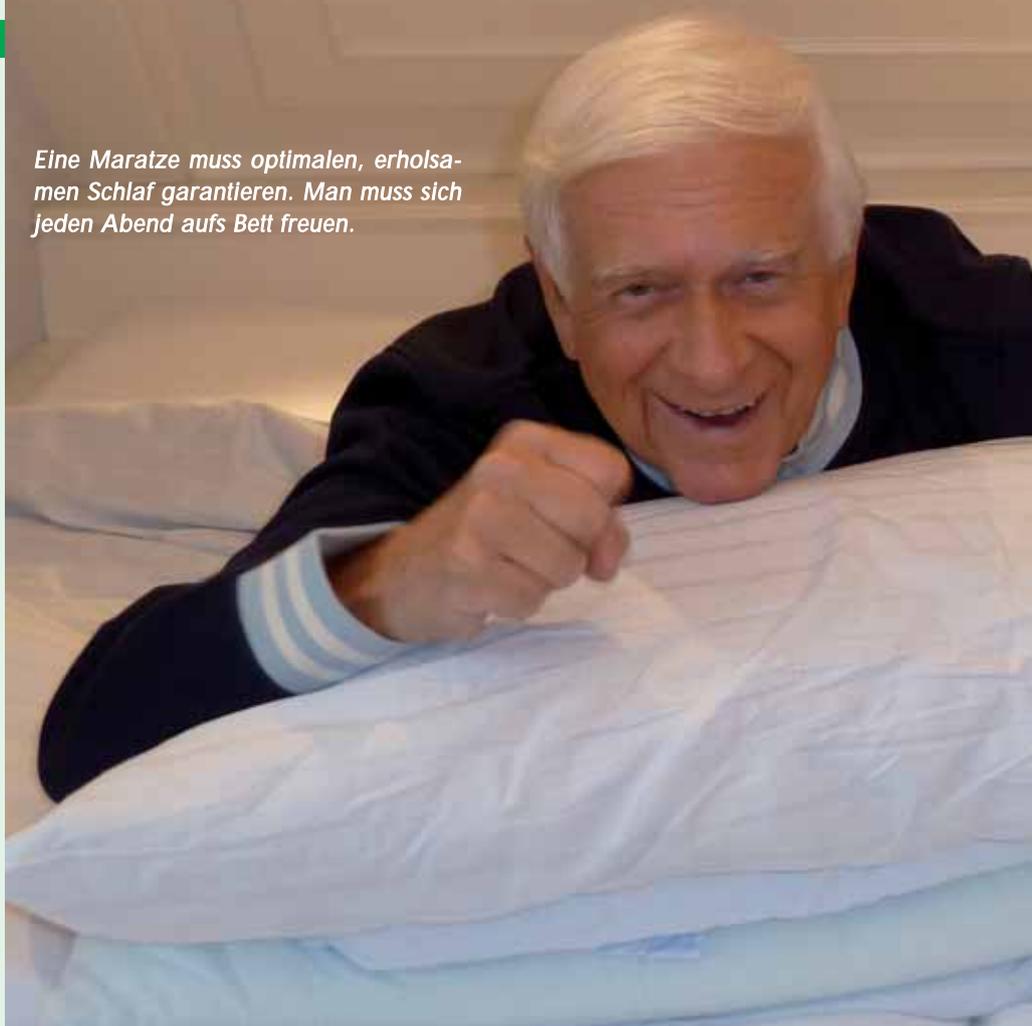
Der Mensch verbringt ein Drittel seines Lebens nachts im Bett. Das beweist, wie wichtig der Schlaf für unsere Gesundheit und unsere Regeneration ist. Allerdings: Für einen ungestörten, gesundheitsfördernden Schlaf braucht man eine qualitativ hochwertige Matratze oder am besten gleich ein optimales Schlafsystem. Es ist daher wichtig, dass man beim Kauf eines Bettes, einer Matratze oder eines kompletten Schlafsystems genaue Informationen einholt und dass man sich Zeit für eine Schlafberatung nimmt. Dieses Thema erschien dem bekannten Bestsellerautor, Medizin-Publizisten und TV-Moderator Prof. Hademar Bankhofer so wichtig, dass er es in seine Fernsehsendung „Einfach Bankhofer“ holte.

Prof. Bankhofer empfindet die Schlafberatung seit jeher als enorm wichtig. Er ist der Meinung: „Man kann und darf so einen wichtigen Einkauf für eine Matratze oder für ein ganzes Schlafsystem nicht zwichendurch erledigen!“ Dieselbe Meinung vertritt auch der österreichische Ganzheitsmediziner Dr. Michael Ehrenberger. Daher lud Prof. Bankhofer auch ihn in die TV-Sendung ein. Die beiden führten zu diesem Thema ein informatives, spannendes Gespräch über den Sinn einer Schlafberatung.

Es ist hinlänglich bekannt: Man sollte aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen alle 5 bis 7 Jahre eine neue Matratze anschaffen. Dabei werden aber viele Fehler gemacht:

- Wer abgehetzt und noch von Stress belastet eine Matratze kaufen will, kann nicht optimal entscheiden: Er wird in dieser Situation bei einem Probeliegen die Matratze immer als angenehm empfin-

Eine Matratze muss optimalen, erholsamen Schlaf garantieren. Man muss sich jeden Abend aufs Bett freuen.



Prof. Hademar Bankhofer das Wichtigste beim Kauf

den. Die Enttäuschung kommt dann zuhause.

- Für den Kauf einer Matratze sollte man sich zwei bis drei Stunden Zeit nehmen, um sich mit allen Details vertraut zu machen. Ideal wäre die Entscheidung in einer vertrauten Umgebung, etwa in die eigene Wohnung.

- Viele überprüfen mit der Hand, ob die Matratze hart oder weich genug ist. Man kann auf diese Weise niemals den Liege-Komfort erkennen.
- Kaufen Sie niemals eine Matratze über das Internet. Da kann man böse Überraschungen erleben. Für eine hochwertige Matratze muss es ein persönliches Berater-Gespräch geben. Ein wichtiger Aspekt beim Kauf einer Matratze ist das Basis-Material. Es gibt da vier Haupt-Kategorien: Schaumstoff, Latex, Federkern und Naturmaterialien wie zum Beispiel Stroh, Kokos oder Rosshaar. Das derzeit gängigste und beliebteste Material für qualitativ hochwertige Matratzen ist Kaltschaum.

Kein Wunder: Kaltschaum kann individuell bearbeitet werden. Das ist wichtig, weil auf

So wichtig und wertvoll für die Gesundheit ist eine ausführliche Schlafberatung: Prof. Hademar Bankhofer im Gespräch mit dem Ganzheitsmediziner und Experten für Natur-Therapien, Dr. Michael Ehrenberger, in der TV-Sendung „Einfach Bankhofer“.



Der bekannte Buchautor, Medizinpublizist und TV-Gesundheitsexperte beweist, dass man Matratzen oder Schlafsystem nicht zwischen Tür und Angel kaufen darf.

VON PROF. HADEMAR BANKHOFER



ALLE FOTOS: K.K.

ofer: Schlafberatung - uf einer neuer Matratze

einem Matratzen-Kern verschiedene Zonen geschaffen werden müssen: für den Kopf, für die Schultern, für das Becken. Diese Zonen werden durch verschiedene Einschnitt-Tiefen erzeugt. Man nennt das die Ergonomie der Matratze. Die Schulterzone muss weich sein, damit die Schulter beim Schlafen in Seitenlage gut einsinken kann. Die Beckenzone muss stabil und fest sein. Sie muss das Becken stützen, da es beim Liegen der schwerste Teil ist. Beim Schlafen in Rückenlage muss die natürliche Krümmung der Wirbelsäule gestützt werden. Beim Kaltschaum kann man wunderbar die Oberflä-

Prof. Hademar Bankhofer, einer der führenden Medizin-Publizisten des deutschsprachigen Raumes. Er ist der Autor dieses Berichtes.



chen-Struktur der Matratze - den Härtegrad und damit die Einsink-Tiefe - verändern. Eine feine Auflösung mit tiefen Einschnitten ergibt eine weiche Zone, eine großflächige Auflösung mit geringen Einschnitten ergibt eine feste Zone.

Die Frage ist nun für den Laien, der eine Matratze kaufen möchte: Was muss der Schlafberater dazu alles wissen? Wann ist eine Schlafberatung seriös? Matratzen haben eine bestimmte Härte, die in Newton oder Kilo Pascal angegeben wird. Bei guten Matratzen und einer guten Schlafberatung muss eine Newton-Angabe vorhanden sein. Dann kann man nach dem Liegebedürfnis und der Körperstatur die entsprechende Matratze auswählen. Der Schlafberater muss aber auch bestätigen können, dass die Matratze optimal atmungsaktiv ist, weil der Körper nachts viel Feuchtigkeit abgibt.

Der Ganzheitsmediziner Dr. Michael Ehrenberger betonte in der Fernsehendung im Gespräch mit Prof. Bankhofer: „Wer seinen Bandscheiben und seiner Wirbelsäule

etwas Gutes tun möchte, der sollte auch einen Betteinsatz mit einer aufgelösten Oberfläche kaufen, der mit der Matratze harmoniert, der alle Eigenschaften der Matratze unterstützt und mit trägt. Aber auch das Kopfkissen und eine leichte Zudecke müssen dazu passen. Und der Matratzen-Bezug sollte abnehm- und waschbar sein.“

Und dann spricht Dr. Michael Ehrenberger ein großes Kompliment aus. Er hebt die Qualität der Schlafberatung hervor, wie sie bei Wenatex im Interesse der Gesundheit und des Wohlfühlens durchgeführt wird. Das ist zweifelsohne eine großartige Motivation für alle weiteren Schlafberatungen. Prof. Bankhofer zieht zu seinem Fernsehbeitrag Bilanz: „Es haben viele Zuschauer Emails, Postkarten, Faxe oder Briefe geschrieben und haben sich bedankt, dass erstmals im TV die Notwendigkeit einer Schlafberatung so überzeugend dargestellt wurde.“



**Für eine ausführliche
und kostenlose
Schlafberatung
rufen Sie an unter:**

0662 21520

oder senden Sie ein Mail an:
schlafberatung@wenatex.com

Wenatex Das Schlafsystem
Münchner Bundesstr. 140
5020 Salzburg · Österreich

Mehr Leistungsfähigkeit durch Hilfe aus dem Bauch

Die Anforderungen werden heute immer höher, zunehmend trifft dies nicht mehr nur für Leistungssportler zu, sondern auch „normal“ Berufstätige, Müttern mit Doppelbelastung und selbst Jugendlichen werden zunehmend Höchstleistungen abverlangt. Belastungstypische Symptome wie ständige Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schmerzen aber auch häufige Infekte und Verdauungsprobleme stehen bei uns allen speziell in der kalten Jahreszeit auf der Tagesordnung.

Die Wissenschaft hilft mit

Was noch vor 10 Jahren als Hirngespinnst gesehen wurde, kennt mittlerweile fast schon jeder interessierte Laie. Es gibt die sogenannte Darm-Hirnachse, welche die Leistungsfähigkeit aber auch die Stressresistenz jedes Menschen bestimmt. Die Steuerung dafür geht von unseren mikroskopisch kleinen aber in Milliardenanzahl vorhandenen Mitbewohnern aus, den sogenannten Darmsymbionten oder einfacher - Darmbakterien.

Solange wir gesund essen und gemütlich leben, fühlen sich diese winzig kleinen Helfer in unserem Bauch wohl, halten sie uns psy-

chisch und körperlich in Topform. Geraten wir allerdings unter starke Belastungen, z.B. durch vermehrte Anforderungen im Beruf oder auch durch ein hohes Trainingspensum im Sport, so führt dies zu vermehrter Ausschüttung von Stress-Hormonen, zum Anstieg von Entzündungen an der Darmschleimhaut und schließlich zu einem Absterben unserer Darmbakterien. Die Wissenschaft bezeichnet dies als „leaky gut“.

Die Folgen sind drastisch: eine verminderte Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen aus der Nahrung, erhöhtes Infektionsrisiko, Depressionen und vor allem Müdigkeit.

Energie kommt aus dem Bauch

Aufgrund modernster Forschung weiß man heute, dass etwa 25% unserer Energie von den Bakterien in unserem Darm erzeugt wird. Diese aktiven Helfer produzieren sogenannte SCFAs, das sind kurzkettige Fettsäuren, die für körperliche Aktivität aber auch für die Denkleistung zur Verfügung stehen sollten. Je mehr Bakterien im Darm leben, umso mehr

Mag. Anita Frauwallner



Energie kann erzeugt werden, umso höher ist die Vitalität.

Probiotika als Energiebooster

Intensive Forschung auf dem Gebiet der Stressresistenz und Leistungssteigerung betreibt das österreichische Institut Allergosan, das in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der medizinischen Universität Graz für genau diese Anforderungen das Probiotikum OMNi-BiOTiC® POWER entwickelt hat. Die optimale Bakterienzusammensetzung sorgt für mehr Vitalität, Energie und erhöhte Belastungsfähigkeit in jedem Alter.

Mehr Infos unter www.allergosan.at

ANZEIGE

OMNi
BiOTiC
POWER



Mit Power
in den Herbst.

Ein Probiotikum
höchster Qualität.
Für mehr Power
im Leben.

10 Mrd. aktive Helfer für Vitalität
und Energie in Schule, Beruf und Sport.



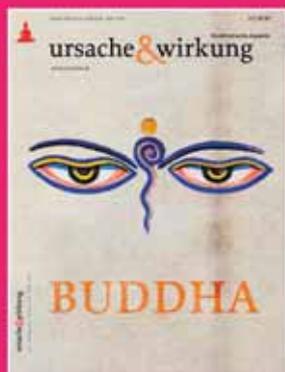
Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.allergosan.at

ursache & wirkung

Abonnieren Sie jetzt **Ursache & Wirkung**

Das Magazin für Ethik, Buddhismus, Spiritualität & Gesundheit.



Weitere Informationen auf www.ursache.at oder unter +43 (0)1/27 63 051

Die „gesund & glücklich“ Arztkolumne:

Komplementärmedizinische Behandlung von Erkältungskrankheiten

Es ist Herbst und Husten, Schnupfen, Heiserkeit breitet sich aus. Um dem vorzubeugen, gibt es verschiedene komplementärmedizinische Ansatzpunkte. Einige davon werden hier angesprochen.

VON DR. MED. MARIA ACHE

Abgesehen von gesunder Ernährung und Bewegung in frischer Luft kann man zur Vorbeugung eine Abwehrsteigerung mit Hilfe der Mesotherapie durchführen lassen. Dabei wird ein immunstimulierendes Medikament mittels einer feinen Nadel an bestimmten Punkten in die mittlere Hautschicht (Mesoderm) injiziert. Von dort entfaltet es nach und nach seine Wirkung. Diese Therapie sollte man im Herbst und Frühjahr je 3mal im Abstand von 14 Tagen durchführen lassen.

Eine weitere Möglichkeit, um die Abwehr und Reinigung des Körpers anzuregen, ist der Aderlass nach Hildegard von Bingen.

Auch eine Darmreinigung nach F.X.Mayr trägt zur Steigerung der Selbstheilungskräfte bei. All diese Maßnahmen kann man zusätzlich mit orthomolekularen Substanzen wie Zink oder Vitamin C-Infusionen unterstützen.

Ist die Erkrankung aber bereits ausgebrochen, hilft eine ho-

LEISTUNGSSPEKTRUM von Dr. med. Maria Ache

Homöopathie, Mesotherapie, F.X.Mayr - Kur, Metabolic balance Gewichtsreduktion), Aderlass und Schröpfen nach Hildegard von Bingen

möopathische Therapie.

Die Homöopathie ist eine Methode der Ganzheitsmedizin. Der Mensch wird als eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele behandelt. Mittels Anamnese (ausführliches Gespräch) und Untersuchung wird ein möglichst genaues Bild des Patienten und seiner Erkrankung gewonnen. Die Arznei wird nach dem Ähnlichkeitsprinzip (das Krankheitsbild ähnelt dem Arzneimittelbild) verordnet. Das bedeutet, dass nicht jeder Schnupfen oder Husten mit dem gleichen homöopathischen Mittel behandelt wird, da ja nicht jeder Erkrankte die gleichen Symptome aufweist. Aus diesem Grund sollte man auch einen homöopathisch geschulten Arzt aufsuchen, der die am besten passende Arznei verordnet.



KONTAKT:

Dr. med. Maria Ache
Ärztin für Allgemeinmedizin
Kölnhofsiedlung 46
A-9300 St.Veit/Glan
Tel.: +43 (0)4212 6242
eMail: dr.ache@gmx.at

GEBEN SIE
DEM TEE 5 MINUTEN.
SIE BEKOMMEN
40 JAHRE WISSEN
ZURÜCK!



Willi Dungal hat als Pionier gesundheitsbewusster Lebensweise insgesamt 40 Jahre lang Wissen rund um unser Wohlbefinden gesammelt. Dieses Wissen müssen Sie nicht studieren. Sie können es einfach trinken. Mit den ausgewogenen Kräuter- und Früchtetees von Willi Dungal.

Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen, besinnen wir uns darauf.



Weitere Infos finden Sie unter www.willidungal.com

Getreidefasten – reinigen und kräftigen von innen

Frau Mag. Claudia Dungal

Nutzen Sie den Herbst um vor dem Winter Ihren Körper nochmals so richtig zu kräftigen. Wunderbar können Sie dies durch Getreidefasten erreichen. Diese Kur dient nicht nur dazu etwas Gewicht zu verlieren, sondern auf schonende Art und Weise von innen zu reinigen und nochmals so richtig „Frische“ in Ihre Zellen zu bringen. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur wohler, sondern Ihre Abwehrkräfte können auch wieder voll durchstarten.

Beginnen Sie mit dem Fasteneinschleichen. Das heißt, Sie reduzieren schrittweise die Nahrungsmenge und bemühen sich eindeutige Fehlgewohnheiten wie zum Beispiel 5 Kaffee pro Tag oder das Wurstsemmerl zwischendurch wegzulassen. Nach 3 Tagen folgt das eigentliche Fasten.

Am einfachsten ist wohl das Reisfasten, welches in erster Linie entwässernd wirkt, gleichzeitig die Verdauungsorgane stärkt. Fühlen Sie sich schlapp und haben vielleicht auch ständig Probleme mit dem Magen, dann empfiehlt sich auch mal eine 2-3 tägige Reiskur zwischendurch.

Wie wird's gemacht?

Essen Sie eine Woche lang täglich ca. 150g Reis (roh gewogen = rund 400g gekocht) -üblicherweise Naturreis, da dieser besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen ist. Bei einem empfindlichen Magen-Darmtrakt ist jedoch Arborio-reis vorzuziehen. Den Reis können Sie mit

Kräutern und Gewürzen verfeinern und mit Gemüse oder Obst ergänzen. Achten Sie beim Essen auf Ruhe und kauen Sie langsam. Beginnen Sie wieder Ihr Essen und den Geschmack bewusst wahr zu nehmen. Trinken Sie viel, zumindest 2,5 l täglich. Besonders Tee eignet sich hier gut zur Unterstützung der Entgiftung. Sehr gut eignet sich Mateteetee – dieser nimmt das Hungergefühl, unterstützt den Leberstoffwechsel und wirkt Müdigkeit entgegen. Optimal wird er mit entwässernden Kräutern wie zum Beispiel Brennnessel oder Wacholder gemischt, da werden die abgebauten Schlackenstoffe auch entsprechend ausgespült. Pfefferminze wird ebenso gerne genutzt um die Bildung der Gallenflüssigkeit anzuregen.

Stockt die Verdauung, so trinken Sie am Morgen 1-2 Gläser magnesiumreiches Mineralwasser.

Machen Sie täglich einen gemütlichen Spaziergang, die Bewegung hält Ihren Kreislauf in Schwung.

Reduzieren Sie während des Fastens möglichst Ihr Arbeitspensum und schlafen Sie ausreichend.

Beenden Sie das Fasten mit dem Fastenbrechen und anschließendem Ausschleichen. Sehr gut fürs Fastenbrechen eignet sich zum Beispiel ein Folienkartoffel mit Kräutertopfen. Anschließend steigern Sie über 3 Tage hinweg langsam die Nahrungsmenge und kehren Schritt für Schritt zu einer gesunden vollwertigen Mischkost zurück.



Energetisch Physiologisches Medi Taping im Sport

Medi-Taping ist eine sehr erfolgreiche Anwendung im Sportbereich um vor Verletzungen zu schützen und Gelenke zu entlasten.

Die elastischen Baumwollbänder gibt es in verschiedenen Farben und werden auf die Haut, über der betreffenden Muskulatur, geklebt. Durch die Elastizität der Tapes ist jede Sportausübung uneingeschränkt möglich. Die durch Sport oder falsche Ernährung überlastete oder übersäuerte Muskulatur kann mit diesem Tape über 24 Stunden lang massiert werden. Die Klebeflächen sind meist aus Acryl und besonders hautfreundlich. Durch die Zugwirkung auf die Hautschichten und die Muskulatur wird die Durchblutung gefördert. Sowie die Muskelfunktion, das Lymphsystem, das innere Schmerzsystem werden hierdurch positiv beeinflusst.

Zusätzlich wird durch das Abkleben von Meridianen und Akupunkturpunkten eine stimulierende Wirkung auf den Energiekreislauf erzielt.

Diese schmerzlose und nebenwirkungsfreie Therapieform bewirkt eine raschere Ausscheidung von Ödemflüssigkeit und Entzündungssekreten und dient damit zur Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichts in der Muskulatur. Auch ist es häufig, dass seit langem bestehende Beschwerden im Bereich des gesamten Bewegungsapparates und auch der inneren Organe dadurch abklingen.

Wir unterscheiden:

- Präventives Taping: Schutz vor Überbelastung und Schäden.
- Prophylaktisches Taping: Schutz vor weiteren Verletzungen bei bereits vorhandenen Verschleißerscheinung.
- Therapeutisches Taping: Dient zur schnell-

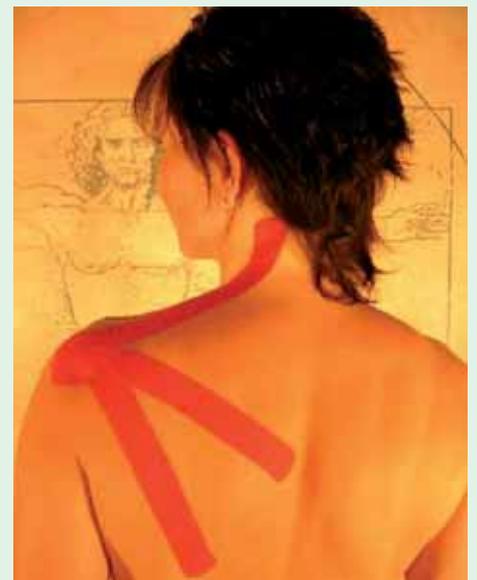
leren Heilung

- Rehabilitatives Taping: Vermeidung einer erneuten Verletzung derselben Stelle

Ausbildungen hierfür werden im MAZ Kärnten in Klagenfurt am Wörthersee angeboten.

Nächster Termin Energetisch Physiologisches Medi Taping 06. 09. 2013 - 08. 09. 2013

**Medizinischer Masseur 23. 09. 2013
Heilmasseur Beginn 05. 11. 2013**



**Anfragen/Anmeldung und Infos unter:
MAZ Kärnten
Villacherstraße 1a
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Andreas Schlager 0664/4511208
Ulrike Herzig 0664/9305307
www.kneippakademie.at**

ANZEIGE

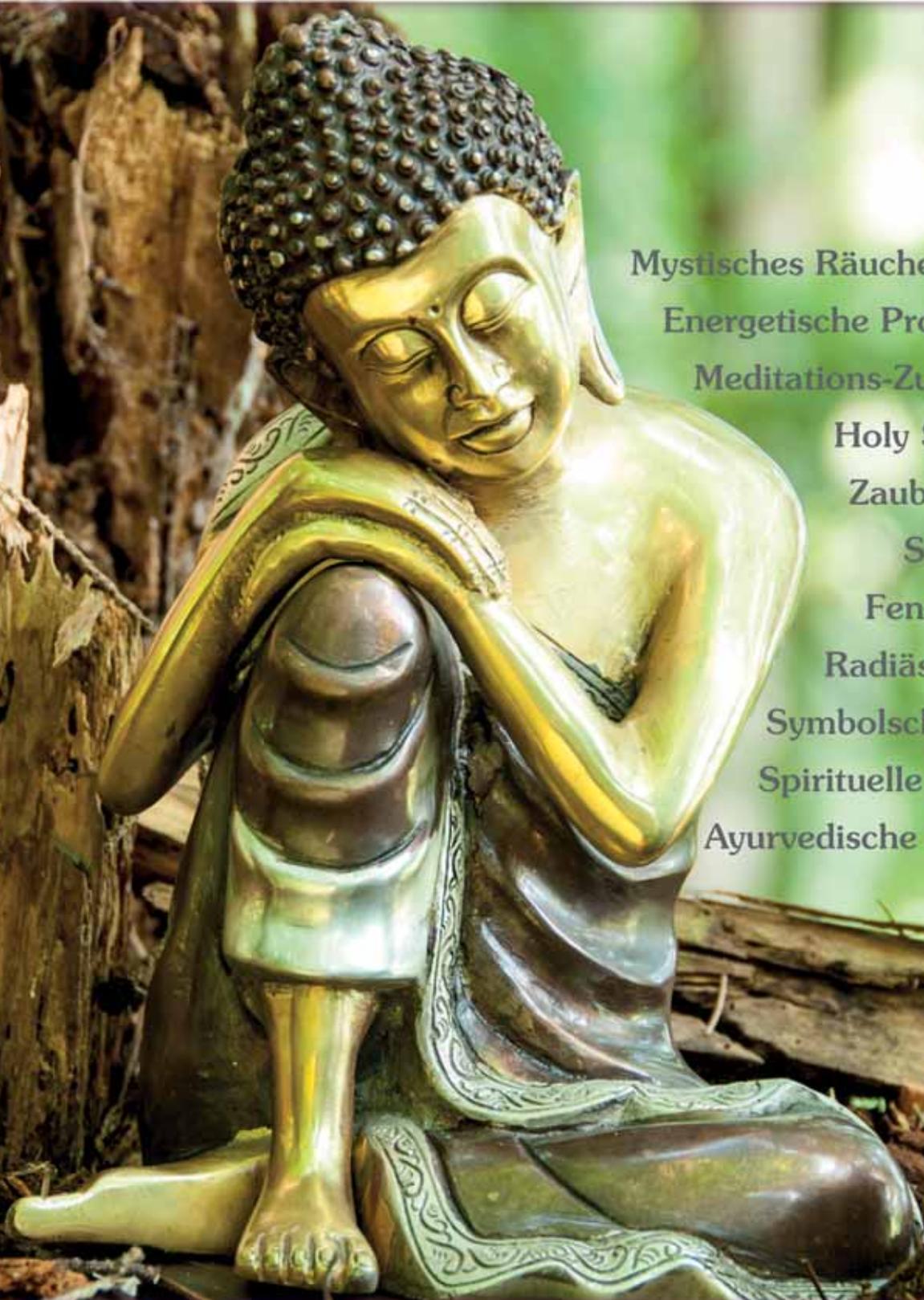


Innere Welten

BERK

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte



Mystisches Räucherwerk

Energetische Produkte

Meditations-Zubehör

Holy Scents

Zauberwelt

Statuen

Feng Shui

Radiästhesie

Symbolschmuck

Spirituelle Kunst

Ayurvedische Kajals

K. Susanne Berk Esoterik e.K.

Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf www.berk-esoterik.de

HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

HOLY SCENTS