

gesund & glücklich

 *Magazin für Körper, Geist & Seele*

7. Jahrgang • Nr. 13 • Frühjahr/Sommer 2015

**Annemarie
Herzog
ist die
„Räucher-
apothekerin“**

Manfred Mohr:
Bestellungen
beim Universum

Special:
„Reisen
& Gesund“

Masaru Emoto:
Danke für Ihr
Wirken & Sein

Erwin Mischkin:
Power aus den Bergen:
Alpen-Smoothie



Terminkalender

Messen & Kongresse



26. 02.–01. 03. 2015, Kongresshaus Zürich
Lebenskraft 2015/BioMedica 2015 –

Messe und Kongress für BewusstSein, Gesundheit und Spiritualität

Neben dem Messebereich mit ca. 150 Ausstellern und ca. 100 kostenlosen Veranstaltungen zeigt die „Lebenskraft“ im Kongressteil ein großes Angebot an spannenden Symposien, Seminaren, Workshops, Vorträgen, Channelings und Healing-Events. Weitere Schwerpunkte: eine Vielfalt im Bereich Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsprodukte, Essenzen, Literatur, Gesundheitsprodukte, Kunst, Heilsteine, Radionik, spirituelle Richtungen und Beratungen.

Kontakt & Informationen: Kryon GmbH, +41 (0)44 9325383, info@lebenskraft.ch, www.lebenskraft.ch



13.–15. 03. 2015, Hotel Novapark Graz
21. PULSAR-Kongress LebensHeilKunst

Geballte Information zum Thema LebensHeilKunst.

Wollten Sie schon immer wissen, welche Heilmethoden es außerhalb der Schulmedizin gibt? Wie kann man über die feinstofflichen Energien einen Zugang zu Heilung erlangen? Eine Vielzahl an neuen Ansätzen begründet die Heilweisen des 21. Jahrhunderts. Lernen Sie die für den Kongress getroffene Auswahl an energetischen Maßnahmen zur Ganzwerdung kennen.

Kontakt & Informationen: Zeitschrift PULSAR, +43 (0)3135 80902, zeitschrift@pulsar.at, www.pulsar.at



10.–12. 04. 2015, Böllenfalltorhalle Darmstadt
„proVego“ – die Messe für Gesundheit, Heilung & Ernährung

Eine bewusste Ernährung – egal ob vegetarisch, vegan oder rohköstlich – ist eng verknüpft mit den Themen Gesundheit und Heilung. Das möchte der Veranstalter auf der „proVego“ zeigen und präsentiert dort die neuesten Entwicklungen und Trends.

Zahlreiche Schirner-Autoren und interessierte fachkundige Aussteller werden den Besuchern in persönlichen Beratungen und kostenlosen Vorträgen zu den verschiedensten Themen neue Blickwinkel eröffnen.

Kontakt & Informationen: Schirner Verlag, +49 (0)6151 39183128, info@provego-messe.de, www.provego-messe.de



04.–07. 06. 2015, Schloss Krastowitz Klagenfurt
2. Int. Heilkräutertage: Kongress – Workshops – Aussteller – Unterhaltung

Vorträge, Workshops, ein Veranstaltungsort zum Wohlfühlen und die gewohnt hohe Qualität der Referenten lassen dieses Ereignis zu einem erlebnisreichen Höhepunkt werden.

Bücherstände, ausgewählte Aussteller und ein interessantes Unterhaltungsprogramm runden das abwechslungsreiche 4-Tages-Programm ab.

Kontakt & Informationen: Thor-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und Traditionelle Abendländische Methoden, +43 (0)650 8777875, office@thor-zentrum.at, www.thorzentrum.at



12.–14. 06. 2015, CCH – Congress Center Hamburg

10. Internationaler Engelkongress

Das Jubiläum des Internationalen Engelkongresses wird groß gefeiert. Es erwarten Sie eine Vielfalt von Engelbotschaften, neue Erkenntnisse und persönliche Readings sowie eine gemeinsame Engelmediation und eine Engelparty. Mit dabei sind u.a. Diana Cooper, Lorna Byrne, Isabelle von Fallois und Sabrina Fox. Freuen Sie sich auf ein Wochenende im Zeichen der Engel, mit vielen tollen Begegnungen in einer ganz besonderen Atmosphäre.

Anmeldung & Informationen: WRAGE Events, +49 (0)40 41329715, seminarservice@wrage.de, www.wrage.de



13.–15. 03. 2015, Titthofsaal Chur GR

10.–12. 04. 2015, Landhaus Solothurn SO

Gesundheitsmessen.ch

20.–22. 03. 2015, Stadthalle Sursee LU

08.–10. 05. 2015, KUSPO-Bruckfeld Münchenstein BL

Die Messen geben einen Einblick in ein vielseitiges Angebot von gesundheitsfördernden Therapieformen und Produkten. Vorträge mit authentischen Themen von den Ausstellern umrahmen die Messen.

Anmeldungen & Informationen: SCHWINGUNG.CH, +41 (0)62 7260326, office@gesundheitsmessen.ch, www.gesundheitsmessen.ch

Vorträge & Ausbildungen



Erlebnisabend & Ausbildung mit Kyle Gray und Alex Loyd

13. 04. 2015, Wien

Erlebnisabend mit Kyle Gray: Botschaften des Himmels

Der junge Schotte Kyle Gray ist eines der bekanntesten Engel-Medien in Großbritannien. Schon als Kind erkannte er seine medialen Fähigkeiten und begann fortan, mit ihnen zu arbeiten und sie weiter zu schulen. An diesem Abend wird er sich für die Energie der Engel öffnen, um Ihnen deren Botschaften für Sie zu überbringen. So erfahren Sie, was Ihre Engel für Sie bereithalten und erhalten Antworten auf Ihre drängendsten Fragen.

19. 04. 2015, Salzburg

Ausbildung mit Alex Loyd: The Healing Code – von Mensch zu Mensch

Der revolutionäre Healing Code machte Alex Loyd weltweit bekannt und erzielte große Erfolge in der Heilungsgeschichte. Diese Ausbildung beruht auf dem Gedanken, dass Menschen Heilung erfahren können, wenn sie sich mit anderen in einer geschützten, effektiven und teilnahmevollen Weise verbinden. Unter Anleitung lernen Sie einen strukturierten Prozess, um in einer Gruppe mit dem Healing Code zu arbeiten.

Anmeldung & Informationen: WRAGE Events, +49 (0)40 41329715, seminarservice@wrage.de, www.wrage.de



Liebe Leserin! Lieber Leser!

In dieser Ausgabe nehmen auch wir Abschied von zwei Persönlichkeiten: vom Entertainer Udo Jürgens und vom Wasserforscher Dr. Masaru Emoto.

Wir alle sind sterblich, jedoch wird in unserer Gesellschaft nicht gerne über das Sterben und den Tod gesprochen. Doch sterben wir wirklich? Die bekannte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross meint dazu: „Sterben ist nur ein Umziehen in ein schöneres Haus“. Damit meint die Expertin, dass die Verstorbenen „sehr lebendig sind“ und sie nur in eine andere, für uns unsichtbare Dimension hinübergewechselt sind. Und spricht damit das „Leben-nach-dem-Tod“ an, also die Reinkarnation.

Nicht nur für die Ägypter, Griechen und Römer gehörte die Wiedergeburt zum gelebten Weltbild, sondern sie ist bis heute auch ein Bestandteil der großen Weltreligionen. Und sie wurde auch vom Christentum gelehrt. Doch im Jahr 553 wurde die Reinkarnation durch das zweite Konzil von Konstantinopel aus dem christlichen Glauben verbannt und unter Strafe gestellt.



FOTO: EVA HEINDL

Obwohl das alte Wissen an die Wiedergeburt u.a. von der römisch-katholischen Kirche unterdrückt wurde, ist sie in einem Großteil der Weltbevölkerung immer noch tief verankert. So glauben laut einer Bertelsmann-Studie aus dem Jahre 2009 rund 2/3 der Deutschen an ein Weiterleben nach dem Tode. Und dieses Wissen wird durch neueste Forschungsergebnisse der Quantenphysik eindrucksvoll bestätigt. So war der – verstorbene – Quantenphysiker und ehemalige Direktor des Max-Planck-Institutes für Physik und Astrophysik Prof. Dr. Dr. Hans-Peter Dürr aufgrund der Erkenntnisse der Quantenphysik von der Unsterblichkeit der Seele und der Existenz eines Jenseits überzeugt, wobei er dieses Jenseits als eine umfassende Wirklichkeit beschreibt, in die das vertraute Diesseits eingebettet ist. Ähnlich ist für den amerikanischen Physiker Dr. Jack Sarfatti die

Quantenverschränkung der Beweis dafür, dass Geist und Seele den Körper überdauern können. Dies legt für mich die Schlussfolgerung nahe, dass die Quantenphysik offenbar auch die Schnittstelle zwischen Diesseits und Jenseits repräsentiert.

Durch die Quantenphysik wird sich das Bild über die Endgültigkeit des Todes nicht mehr aufrechterhalten lassen. So meinte schon einst der Begründer der Quantenphysik Prof. Max Planck: „Nicht die sichtbare und vergängliche Materie ist das Wirkliche, Reale, Wahre – sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist.“

Wir wünschen Ihnen ein gesundes & glückliches Leben – in welcher Dimension auch immer – sowie eine anregende Lektüre!

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

IMPRESSUM

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

Chefredakteur: Rolf Bickelhaupt.

Redaktion und Mitarbeiter dieser Ausgabe: Annemarie Herzog (Klagenfurt), Marion Liebhard (Villach), Prof. Helmut Mödlhammer (Hallwang), Dr. Manfred Mohr (Grafrath), Doris Neubauer (Wien), Roland Rauter (Salzburg), Sabine Reinelt (München), Heidi Schirner (Darmstadt), Ingomar Schwelz (Natus), Dr. Diethard Stelzl (Ferndorf).

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

Medienberatung Österreich:

Tel.: +43 (0)664 73765524
oesterreich@gesund-und-gluecklich.at.

Medienberatung Deutschland:

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

Medienberatung Schweiz:

Michaela Meier, Rainach (Basel-Land), Tel.: +41 (0)61 7119831
schweiz@gesund-und-gluecklich.at.

Medienberatung Slowenien/Kroatien:

Martina Verčkovnik, Slovenj Gradec, Tel.: +386 (0)51 328 698
slovenija@gesund-und-gluecklich.at.

Verkauf und Vertrieb: WANDER Werbegrafik-Design, Messeplatz 1, A-9200 Klagenfurt, Tel.: +43 (0)664 9127759
ekkehardwande@hotmail.com.

Satz und Layout: WANDER Werbegrafik-Design, wie oben.

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

Titelfoto: Elke Schwarzingger.

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 den Verein „gesund & glücklich“, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Österreich, widerrufen.

Absender, Lieferadresse:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Einfach ausschneiden und an den Verein „gesund & glücklich, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Österreich schicken oder per E-Mail senden an redaktion@gesund-und-gluecklich.at; Abo-Hotline +43 (0)664 7376 5521.



Heilen Sie Beschwerden durch bloße Erkenntnis

Allergien, Migräne, Schlafstörungen und sogar Krebs – viele chronische Krankheiten haben gar keine körperlichen, sondern seelische Ursachen und können allein durch deren Aufdeckung und „Neuinterpretation“ zum Verschwinden gebracht werden. Mit diesem tiefenpsychologischen Ansatz vereint Andreas Winter seit vielen Jahren die etablierte Medizin mit der Geisteswissenschaft und behandelt erfolgreich Tausende von Betroffenen.

Die aktualisierte, ergänzte und völlig überarbeitete Taschenbuchausgabe zeigt anhand neuester Erkenntnisse und verblüffender Fallbeispiele, wie allein das Wissen um die wahren Ursachen zur Heilung führt – oft schon nach einem einzigen Gespräch und ganz ohne Arzt. Mit Link zu Video-Coaching.

Andreas Winter | Heilen ohne Medikamente
ISBN 978-3-86374-190-7 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)



Bestellmöglichkeit, Leseprobe und Internetforum mit Andreas Winter: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern



Inhaltsverzeichnis

GEIST & BEWUSSTSEIN

Dr. Diethard Stelzl:	06
Der Mirnock – ein mystischer Kraftberg	
Dr. Manfred Mohr:	08
Neues von den „Bestellungen beim Universum“	
„Mein Engel beschützt mich“:	10
Das Gebetbuch für Kinder von Bernadette Saphira Huber	

LEBENSHILFE

Das Leben mit sich selbst und seinen Mitbürgern fördern:	12
Österreichs Gemeinden sollen lebenswert werden	

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

„Die Räucherapotheke“ Annemarie Herzog:	15
Es gibt für fast alles ein Kraut	

KUNST & KULTUR

Malerin Ursula Weber:	20
Einmal New York – immer New York	

ISS DICH ... GESUND & GLÜCKLICH

„World Peace Project“:	24
Universelle Lichtmittel	
Roland Rauter:	26
Vegane Österreich-Schmankerl	
Die Power aus den Bergen:	28
Alpen-Smoothie	

REISEN & GESUND

Marion Liebhard:	32
Und irgendwann beib' i dann auf Kreta	

Ich habe 15 kg in 6 Monaten abgenommen – ohne Diät!

(Lisa Biritz)

Wohlbefinden und Wunschfigur schließen sich nicht aus!

Lesen Sie in Lisa Biritz' neuem Buch alles über die erfolgreiche schamanische Methode zur dauerhaften Wunschfigur!

Mit vielen bodenständigen Übungen und medizinischen Tipps können auch Sie das schamanische Fasten in Ihren Alltag integrieren. Die Meditations-CD ist eine wertvolle Ergänzung, mit der Sie innere Widerstände beim Abnehmen lösen können.



Schamanisches Fasten
Abnehmen und alles essen – das geht wirklich!
Schlank sein mit uralten spirituellen Methoden
128 Seiten, Paperback, farbig, mit zahlr. Abb.
ISBN 978-3-8434-1170-7 | D € 12,95 | A € 13,40



Abnehmen schamanisch!
Vier geführte Meditationen
Audio-CD, ca. 60 Minuten
ISBN 978-3-8434-8303-2
€ 13,95

Jetzt bestellen unter (A) 0720 – 98 27 26 • oder gleich in Ihrer Buchhandlung kaufen • www.schirner.com



Messe für Gesundheit & Glück

26.000 Besucher suchten und fanden ihren Lebensweg

Die „gesund & glücklich-Messe für Körper, Geist & Seele“ konnte im November vergangenen Jahres in der Klagenfurter Messehalle 3 wieder überzeugen und bleibt mit 26.000 Besuchern der Gipfel in der Gunst des Publikums im deutschsprachigen Raum. Zum ersten Mal integriert war die Ernährungsmesse „ISS DICH ... gesund & glücklich“.

Gleich drei Premieren gab es zu bestaunen: So stellten Helmuth Aranda Ratschiller (Naturis/Südtirol) und Ingomar Schwelz (Berlin) das von dem berühmten

japanischen Wasserforscher Dr. Masaru Emoto gegründete „World Peace Project“ vor (siehe Seite 24). Annemarie Herzog aus Klagenfurt wiederum nutzte die Messe, um ihr neuestes Buch „Die Räucherapotheke für den Körper“ erstmals gemeinsam mit ihrem Verleger Markus Schirner einem begeisterten Publikum zu präsentieren (siehe Seite 15-18). Und Erwin Mischkin (Starnberg/Bayern) verkostete zum ersten Mal seinen „Alpen-Smoothie“, gemixt ausschließlich mit Zutaten aus dem Alpenraum (siehe Seite 28).



Bereits zum dritten Male organisierte der „Schirner Verlag“ seine „Schirner Tage Austria“ im Rahmen der „gesund & glücklich“-Messe. Auf 150 m² konnten hier die Besucher in Büchern schmökern und mit Buchautoren sprechen.

FOTO: K.K

Darmstadt. Auch dort wurden Autoren gesichtet wie der Gesichtsleser Eric Standop (Karlsruhe) sowie die Schamanen Reinhard Stengel (Ulm) und Georg Gschwandler (Grieselstein/Burgenland).

Auf der „ISS DICH ... gesund & glücklich“-Messe outete sich Österreichs erste Haubenköchin Sissy Sonnleitner zusammen mit ihrer Tochter Stefanie als vegane Köchin. Und beim Caterer Govindas aus Abentheuer (Rheinland-Pfalz) konnten sich die Gäste davon überzeugen, dass auch die vegane Küche eine g'schmackige sein kann.

Die „gesund & glücklich“-Messe war Teil des Messebündels „Familien-“ sowie der traditionellen „Gesund Leben“-Messe.

Pressekonferenz: Drei Tage vor Messebeginn wurden die „Familien-“, „Gesund Leben“- und „gesund & glücklich“-Messen auf einer Pressekonferenz von (von links) Messegeschäftsführer Erich Hallegger, Messepräsident Albert Gunzer, Landesrat Christian Benger, Organisationsleiter Wolfgang Schober von der Blutzentrale des Roten Kreuzes und „gesund & glücklich“-Vorstand Rolf Bickelhaupt.

FOTO: K.K

Mittlerweile punktet das Event auch als „Messe der Autoren“. So waren unter den rund 25 Buchautoren u.a. dabei der SPIEGEL-Bestsellerautor Pierre Franckh („Der 6 Minuten Coach“) und Bestsellerautorin Michaela Merten, die miteinander die Messe eröffneten, einen Vortrag hielten und ein Tagesseminar gaben. Bücher über Bücher gab es auf dem 150m²-Areal der „Schirner Tage“ des gleichnamigen Verlages aus



Heiter ging es bei der Messeeröffnung zu. Viel Spaß hatten dabei (von links) das Bestsellerautorenpaar Pierre Franckh und Michaela Merten sowie die „gesund & glücklich“-Macher Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog.

FOTO: K.K.



Vegane Küche mit Hauben: Sissy Sonnleitner (rechts), Österreichs erste Haubenköchin, und ihre Tochter Stefanie (links) zeigten, wie eine vegane Küche auch gut schmecken kann. Bildmitte: Annemarie und Rolf Bickelhaupt von „gesund & glücklich“.

FOTO: K.K

Es liegt in der Natur des Menschen vernünftig zu denken und unvernünftig zu handeln.

Der Mirnock – ein mystischer Kraftberg



Der Mirnock, gesehen aus Richtung Bad Kleinkirchheim.

FOTO: RENÉ PI/PYRANHA/FOTOLIA.DE

Unsere Normalsituation sollte die Stärkung der Gesundheit und nicht die Behandlung von Krankheiten sein – nach dem Motto „Gesund sein und gesund bleiben“. Im Umfeld des Mirnocks, des mystischen Kraftbergess in Kärnten, sind diese Voraussetzungen besonders gegeben.

VON DR. DIETHARD STELZL

Die runde Kuppe des Mirnocks erinnert an einen Schildkrötenpanzer, monolithisch, „weiblich-rund“, etwa 2.100 m hoch, 15 km lang und 7,5 km breit (im Verhältnis 2 : 1 der „Heiligen Geometrie“). Zu etwa 97 % besteht er aus Schiefergneis und zu ca. 3 % aus Marmor.

Element Erde

Dieser Berg selbst zeigt nahe seinem Gipfel höchste Magnetwerte von bis zu 350.929.993 Nanotesla. Die starken Magnetfelder des Elements Erde (Inkarnation) benötigt der menschliche Organismus für seine dichteren Bestandteile wie Knochen, Muskeln, Sehnen, Zähne und Kiefer, aber auch für die körpereigenen Flüssigkeitssysteme wie Blutkreislauf, lymphatisches System, Körpersäfte, Schweiß und Tränen. Diese Tatsache war bereits den Kelten bekannt, die außergewöhnlich naturverbunden lebten und eine hohe Kultur besaßen. Sie hielten sich vor mehr als 2.000 Jahren auch in Kärnten auf und gründeten hier ihr eigenes Königreich Norikum. Um das Mirnockgebiet findet man noch zahlreiche Zeugnisse von ihnen, beispielsweise den Kultplatz unterhalb des Gipfels, das „Hah-

nerköpfl-Loch“, den „Lochstein“, Kultsteine und -platz beim Gasthof Bergfried in Gschriet, die Keltengräber bei Fresach usw.

Bergspitzen stellen die Antennen der Erde dar. Im Mirnockgebiet gibt es eine weltweit vielleicht einmalige Situation. Denkt man sich eine direkte Verbindung vom Mirnock zum Großglockner, der in Europa als einer der energiereichsten, elektrisch positiv und damit männlich ausgerichteten Berge mit markanter Spitze gilt, so erhält man eine seltene Energielinie, die im Englischen als „Ley-line“, bei den Kelten und Germanen als „Drachenlinie“ bezeichnet wurde. Hinzu kommt eine auf der Erde vielleicht einmalige weitere geometrisch-geografische Ausrichtung einerseits in Form einer Linie Großglockner – Mirnock – Hochobir sowie andererseits vom Mirnock aus, im 90-Grad-Winkel, zum Monte Luschari – Gstoder – der Turracher Höhe bis zur historischen Pyramide von Zwettl. Was noch interessanter ist, zeigt die regelmäßige Aufteilung der weiteren Kraftlinien jeweils im 25-, 15- und 12-Grad-Winkel als Kreisform mit zwischen drei und sieben Bergspitzen von über 2000 m Höhe genau auf

diesen Linien.

Eine weitere Ley-Energielinie kreuzt den Mirnock auf dem Weg vom „Heiligen Stein“ an der österreichisch-tschechischen Grenze zum Kraftort Filitosa (Korsika, Frankreich).

An markanten Stellen wie Bergspitzen, einzeln stehenden Bäumen (vor allem Eichen und Linden), Wasserfällen, Hochgebirgsseen und sonstigen Energieplätzen wird direkt aus dem kosmischen Lichtgitternetz Lebensenergie angezogen. Diese kann dann von Menschen direkt aufgenommen werden und wirkt energieaufbauend, harmonisierend und gesundheitsfördernd.

Bereits heute gibt es im Rahmen des Mirnockgebietes viele interessante Kraftorte wie den Krebswanderweg am Weierbach, Sumpf- und Feuchtwiesen sowie Quellmoore, Kräutergärten, altkeltische Kultplätze, Kneipp-Wanderwege, Märchenwald und Granathöhle.

Element Wasser

Das Element Erde stellt die Verdichtung des Elements Wasser (Intuition) dar, ohne das

kein Leben möglich ist. Der Mensch besteht je nach Alter und Größe zu 65 bis 70 % aus Wasser. Ohne zwei bis drei Liter Wasser pro Tag verdursten und vertrocknen unsere Zellen, Krankheit ist unabdingbar die Folge. Wasser steht außerdem für das Gefühl, das Unterbewusstsein und die langfristige Speicherung wichtiger Körperinformationen und Persönlichkeitsdaten. Enzyme, Vitamine und Hormone als bedeutende Botenstoffe des menschlichen Organismus bedienen sich des Wassers als Trägersubstanz.

Bioenergetische Untersuchungen diverser Wasserproben von Quellwassern aus dem Mirnockgebiet zeigten ausgezeichnete Ergebnisse, die mit Werten von Heilquellen bekannter Marienwallfahrtsorte zu vergleichen sind. Mirnock-Wasser wirkt – regelmäßig getrunken – harmonisierend, gesundheitsfördernd und psychisch aufhellend. Es zeigt positive Wirkungen insbesondere bei Kopfschmerzen, Genicksperre, Knochenwucherungen, Darmentzündungen und -geschwüren, Morbus Parkinson, Herzinfarkt und anderen Herzleiden, degenerativen Hauterkrankungen, Blutregeneration, Herz-Kreislauf-Problemen, Hautallergien, Wirbelsäulenverschleiß, Gehirntumoren, Meningitis, Depressionen usw.

Element Luft

Das Element Wasser wiederum kann als Verdichtung des Elements Luft (Imagination) angesehen werden, das wir mit dem Atmungsprozess aufnehmen. Luft steht für Wachbewusstsein und Kopfhirn, den Verstand, Intellekt und Denkprozess. Außerdem trägt es gemäß dem geistigen Gesetz der Harmonie zu einem harmonischen Austausch von Geben und Nehmen im Lun-



Wunderschöner Blick vom Mirnock auf den Millstätter See. FOTO: MARION LIEBHARD

genbereich, persönlichen Denken und Fühlen bei.

Die gute Luftqualität am Mirnock lädt ein zur Bewegung an frischer Luft, zum Radfahren, Wandern und Bergsteigen, um so die eigene Gesundheit positiv zu unterstützen.

Element Feuer

Das Element Luft kann als Verdichtung des Elements Feuer (Inspiration) angesehen werden, das die erste stoffliche Konzentration von Licht darstellt. Das Element Feuer erhalten wir Menschen von der Sonne. Das Licht und die Wärme der Sonne sind für das organische Leben genauso wichtig wie das Wasser. Das Element Feuer zeigt sich analog im spirituellen Bereich des Menschen, seinem Überbewusstsein, Glauben, dem individuellen kosmischen Plan und seiner Verbindung zu geistig-himmlichen Ebenen. Licht und Farben stellten im Altertum die wichtigsten Heilverfahren der alten Römer, Griechen und Ägypter dar.

Kärnten und insbesondere das Mirnockgebiet sind für ihre vielen Sonnentage bekannt. Licht verhindert Depressionen,

fördert das Immunsystem, den Sauerstofftransport des Blutes, die Knochenbildung und wirkt allgemein besonders gesundheitsfördernd.

Schlussbetrachtung

Menschen, die im Umfeld des Mirnocks leben, befinden sich in einem zentralen Punkt europäischer Kultstättenanlagen sowie in einem Kraftfeld mit optimalen Werten von Licht- und Sonneneinfall, Luft- und Trinkwasserqualität sowie inmitten einer einzigartigen Flora und Fauna. Im Bereich der starken Magnetfelder befindet sich eine erstaunliche Vielzahl alter keltischer Kultplätze und prähistorischer Anlagen.

Die individuelle Beschäftigung mit dem Mirnock und seiner Umgebung soll jeden zu einer noch engeren Naturverbundenheit führen und zu einer größeren Achtsamkeit gegenüber Körper, Geist und Seele beitragen. Gesundheit soll als oberstes Gut des Menschen auch im Bewusstsein jedes Einzelnen wieder den entsprechenden bedeutenden Stellenwert einnehmen. Selbstverständlich ist hierzu ein gewisses Umdenken und bewusstes Handeln notwendig.



FOTO: MARION LIEBHARD

SEMINARE MIT AUTOR DR. DIETHARD STELZL AM MIRNOCK

24. bis 30. Mai 2015:
**Heilen mit kosmischen
Symbolen und Botenstoffen**

Schon seit urdenklichen Zeiten haben Menschen intuitiv gewusst, dass sie durch Übertragung bestimmter Zeichen, Striche, Formen, Symbole und Farben in der Lage waren, harmonisch-göttliche Urinformationen und kosmische Ordnungskriterien aus dem Universum aufzunehmen und damit außergewöhnliche Kräfte und Energien zu aktivieren. Dieses – meist nur wenigen Eingeweihten zugängliche Wissen – wurde seit alters her auch zur Behandlung gesundheitlicher Störungen eingesetzt.

7. Juni bis 20. Juni 2015:
HUNA-Fachausbildung 2015 Teil 1: HUNA-Begleiter

27. Sept. bis 9. Okt. 2015:
HUNA-Fachausbildung 2015 Teil 2: HUNA-Berater

Wie kaum irgendwo auf der Erde hat sich auf Hawaii über viele Jahrtausende hinweg das geheime Urwissen der Menschheit – unbeeinflusst von außen – bis heute erhalten.

Ziel der Ausbildung ist eine umfassende Übermittlung des derzeitigen HUNA-Wissensstandes und seine praktischen Anwendungsmöglichkeiten im Privatleben und im Beruf.

Ort:
Alpengasthof „Bergfried“, www.bergfried.net

Infos/Anmeldungen:
Tel.: +43 (0)4246 72000, info@hunaseminare.at, www.hunaseminare.at

Neues von den „Bestellungen beim Universum“

Mittlerweile sind es nun schon vier Jahre, seit Bärbel nicht mehr unter uns weilt. Immer noch sprechen mich Menschen auf meinen Vorträgen und Seminaren darauf an, die erst heute von ihrem Weggehen erfahren haben. Und ich darf sagen, es sind Gespräche voller Anerkennung und Dankbarkeit für die vielen Anregungen und Ermutigungen in Bärbels Büchern. Eben erst schrieb mir eine Leserin: „Ich habe das Gefühl, dass Bärbel in ihren so treffenden Worten weiterlebt, sie ist wie eine Freundin für mich geworden. Manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich mich in schwierigen Zeiten frage: Was würde Bärbel wohl darüber denken? Und dann schlage ich eines ihrer Bücher auf und bekomme so die für mich richtige Antwort.“

VON MANFRED MOHR



Dr. Manfred Mohr ist Autor und Seminarleiter. Seine Gesamtauflage liegt bei mehr als einer Viertelmillion Bücher. Im Jahr 2015 geht er in seinen Vorträgen und Seminaren besonders auf das Thema „Bestellen“ ein.

www.manfredmohr.de

Vielleicht hatte ich auch darum bis vor Kurzem nie das Verlangen, etwas zum Thema Wünschen zu schreiben. So viele Menschen bestellen mittlerweile beim Universum, dass es schon gesellschaftsfähig geworden ist. „Bestellen“ kennt inzwischen so gut wie jeder, und wer in der Innenstadt zur Hauptgeschäftszeit einen Parkplatz benötigt, na, der bestellt ihn sich doch einfach.

Die schönste Bestellung, von der ich berichten kann, handelt von Rita, einer alleinerziehenden Mutter mit zwei Kindern. Ihr wuchs der Haushalt langsam über den Kopf. Sie hatte zwar nicht viel Geld, bestellte sich aber einfach eine Haushaltshilfe, die manchmal auf die Kinder aufpasst und nebenbei putzt, kocht und die Wäsche macht. Kosten dürfe sie aber nichts, wünschte Rita sich eher spaßeshalber dazu.

Bald darauf wurde Rita bei der Arbeit von einer Kundin gefragt, ob sie nicht eine Praktikantenstelle für deren Tochter wisse. An der Berufsschule der Tochter sei es nun mal Pflicht, ein

Jahr lang in einem Haushalt mitzuhelfen, so zweimal die Woche für einige Stunden. Da die Tochter noch lernen müsse, sei es notwendig, ab und zu ein paar Hilfestellungen zu geben. Aber dafür sei die ganze Sache auch kostenlos. Rita lächelte still in sich hinein und dankte dem Universum.

Ähnlich wie Rita hat wohl jeder von uns sich schon einmal erfolgreich etwas gewünscht. Bestellungen können geliefert werden, da sind sich die meisten Menschen aus eigener Erfahrung heraus sicher einig. Die entscheidende Frage, mit der auch ich mich oft beschäftigt habe, ist aber immer noch: Warum gelingen bestimmte Bestellungen mühelos, andere wiederum nicht? Warum findet man zwar den erwünschten Schlüssel wieder, sucht aber schon seit Jahren nach der bestellten Traumwohnung, vom Traumpartner ganz zu schweigen?

So war es auch bei mir selbst. Manche Wünsche wurden auch bei mir schnellstens Wirk-

lichkeit. Andere dagegen blieben unerfüllt. In meinem neuen Buch gebe ich viele Antworten auf diese Frage. Es bestehen beim Bestellen wohl doch noch eine ganze Reihe von Unklarheiten, sodass ich den Untertitel gewählt habe: „Die größten Irrtümer beim Wünschen“. Sie bewirken, dass Bestellungen häufig nicht ankommen.

Um es gleich vorwegzuschicken: Alles, was Bärbel zum Thema Bestellungen beim Universum geschrieben hat, behält dabei seine Gültigkeit. Vielmehr geht es mir um die Verfeinerung ihres so einfachen und doch so weitreichenden Ansatzes: Du darfst dir etwas wünschen!

Sechzehn Jahre ist es nun her, dass „Bestellungen beim Universum“ erschienen ist, und es ist wohl ganz natürlich, dass es dabei eine Entwicklung durchlaufen hat. Nachdem schon so viel Gutes und Richtiges über die Technik und das genaue „Wie“ des Bestellens geschrieben wurde, habe ich hier nun eine neue Tür geöffnet und genauer gefragt: „Wer“ bestellt? Wer ei-

gentlich ist es genau, der die Bestellung in den Kosmos sendet? Und da ich mich als Schreiber dieser Zeilen besonders intensiv mit dieser Fragestellung auseinandergesetzt habe, erzähle ich eine ganze Reihe von Anekdoten und plaudere aus meinem persönlichen Nähkästchen – ganz in Bärbels Tradition.

Dabei will ich ein besonderes Augenmerk auf diejenigen Bestellungen legen, die bei mir selbst nicht geliefert wurden. An ihnen lässt sich erkennen, was man tun kann, damit die eigenen Wünsche noch besser Wirklichkeit werden können. Häufig sind die Auslöser für misslungene Bestellungen innere Ablehnungen, die kaum bewusst sind. Ihnen auf die Spur zu kommen heißt, immer wirksamer wünschen zu können. Denn wenn wir ablehnen, sind wir nicht in Kontakt zum Universum. Bei mir selbst zeigte sich das, als ich Bärbel geliefert bekam, die ich doch eigentlich so gar nicht bestellt hatte.

Wünsche gab es immer, und es wird sie immer geben. Das hat nichts mit Bärbel zu tun. Das Wünschen ist sogar ein grundlegender Teil unserer Kultur. Ich selbst wurde als Kind im Religionsunterricht dazu angehalten: „Wende dich mit deinen Wünschen an das Christuskind, und sie werden dir erfüllt.“

Es bleibt eine unveränderliche Tatsache: Bestellen hat bei sehr vielen Menschen bereits funktioniert. Das lässt sich einfach nicht wegdiskutieren. Gern lade ich in meinem neuen Buch aber dazu ein, die Hintergründe des Bestellens genauer zu hinterfragen. Hilfreicher finde ich dazu die Frage, was mir in meinem Leben bereits geliefert wurde.

Denn bei näherer Betrachtung haben wir uns doch schon eine ganze Menge bestellt. Zumeist, ohne es so zu nennen, und darum auch, ohne es selbst zu bemerken. Schau ich genauer hin, dann hatte ich als Baby ganz bestimmt den innigen Wunsch, krabbeln zu lernen, und das gelang mir auch. Dann sah ich größere Kinder, die bereits laufen konnten, und wollte selbst aufstehen und rennen. Später wollte ich dann vielleicht allein meine Schuhe zubinden, mit dem Rad fahren, schwimmen, Rollschuh laufen, rechnen, malen oder lesen können. All das wurde mir erfüllt. Sicher, ich gebe gerne zu, es war keine bewusste Bestellung beim Universum, so wie wir sie heute definieren würden. Aber ich denke, es leuchtet jedem ein, wie oft in unserem Leben wir tief drinnen in uns einen Impuls verspürten, der uns unzweifelhaft sagte: „Das möchte ich können, lernen oder wissen.“ Und dieser inneren Triebfeder sind wir dann nur noch gefolgt.

Heute, als Erwachsene, nennen wir solche Wünsche vielfach eher Ziele. Es ist aber im Grunde einerlei, wie wir unsere Bestellungen bezeichnen. Viele unserer Pläne, Absichten oder auch Visionen sind dann später auch eingetroffen. Ich würde auch das heute gern mit dem Begriff „Bestellung“ umschreiben, selbst wenn wir später einfach wieder vergessen haben, was uns geliefert wurde. Ein Aspekt des Bestellens, der gern vernachlässigt wird, ist genau das: Ich mache mir bewusst, was ich möchte. Ich setze mir ein ganz bestimmtes Ziel. Und dann tue ich das dafür Notwendige und warte auf die Lieferung.

Buchtipp:

Manfred Mohr:
Bestellung nicht
angekommen.
Goldmanns
Taschenbuch,
192 Seiten,
ISBN
978-3-442-
22087-8.
€ 8,99 [D] | € 9,30 [A] | € 9,60 [I] |
Fr. 14,90 [CH]



gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele



DR. MANFRED MOHR

Autor und Seminarleiter. Sein Bestseller „Das Wunder der Selbstliebe“ machte ihn auch einer breiteren Öffentlichkeit bekannt.

Doppelvorträge in Österreich: **„Neues zu den Bestellungen beim Universum“ und „Die Wunderkraft des Segnens“ mit Dr. Manfred Mohr**

Neues zu den Bestellungen beim Universum

Viele Menschen haben sich bereits erfolgreich etwas gewünscht. Der Begriff „Bestellen“ ist sogar in den Volksmund übergegangen. Manche Wünsche werden rasch geliefert, andere hingegen brauchen länger. Manchmal funktioniert das Bestellen auch gar nicht. Woran kann das liegen? Manfred Mohr geht auf viele bisher unbekannte Aspekte beim Bestellen ein. Was kann der Wünschende tun, um seinen Kontakt zum Universum zu verbessern? Der Vortrag enthält viele Übungen, wie wir in die richtige Resonanz zum Universum kommen können. Vorgestellt wird der neue Bestseller „Bestellung nicht angekommen – die größten Irrtümer beim Wünschen.“

Die Wunderkraft des Segnens

Der Begriff des Segnens ist fast völlig aus unserem Sprachschatz verschwunden. Dabei war das Segnen früher ganz selbstverständlich. Manfred Mohr möchte dazu einladen, die uralte und fast schon vergessene Praxis des Segnens wieder neu zu entdecken. Jeder kann segnen, ja er sollte es sogar. Segnen ist eine Art Zauberstab, den wir alle zu Beginn unseres Lebens geschenkt bekommen haben. Segnen hilft dabei, unsere inneren Widerstände zu entdecken und aufzugeben, und schenkt uns die Kraft, aktiv an unserem Leben mitzugestalten. Im Vortrag werden Übungen aus Manfred Mohrs neuem Buch „Die Wunderkraft des Segnens“ vorgestellt.

Termine und Orte:

12.3.2015 Wien – 13.3.2015 Ansfelden – 23.4.2015 Graz – 24.4.2015 Klagenfurt – 20.5.2015 Silian – 21.5.2015 Bramberg
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr „Neues zu den Bestellungen beim Universum“ und
jeweils 21.00 bis 22.30 Uhr „Die Wunderkraft des Segnens“.
Preise: € 15,00 für einen Vortrag oder € 25,00 für beide Vorträge im Frühbucherpreis (Abendkasse: € 18,00 bzw. € 30,00).

Anmeldung:

Karten gibt es bei den bekannten Vorverkaufsstellen: www.oeticket.at sowie bei Libro, Raiffeisenbanken und Mediamarkt.

Wochenendseminar mit Dr. Manfred Mohr: „Selbstliebe und Erfolg“

Termin und Ort: 9.5.2015 10 Uhr bis 10.5.2015 14 Uhr München.

Preis: € 250,00

Anmeldung: bueromanfredmohr@gmx.de

„Mein Engel beschützt mich“

Das Gebetbuch für Kinder von Bernadette Saphira Huber

Im Buch „Mein Engel beschützt mich“ erzählt die kleine Luna auf berührende Weise, wie sie Hilfe bei ihrem Engel und Gott findet und warum es ihr viel Freude macht zu beten. „gesund & glücklich“ beantwortet Fragen zu diesem fantasievollen Gebetbuch für Kinder.

Was ist das Besondere an diesem Buch?

Das Besondere an diesem Buch ist ein Konzept, das viele alltägliche Situationen eines jeden Kindes berücksichtigt. Diese erklärt das Buch dann in drei Variationen und bietet Hilfe: zum einen mit Ratschlägen der kleinen Luna, die die Kinder als imaginäre Freundin sehen, zum anderen in geführten Meditationen, die das Visualisieren und Manifestieren sowie den Kontakt zum Schutzengel vertiefen. Zusätzlich gibt es die fantasievoll gereimten Kindergebete, die durch die Reime leicht ins Unterbewusstsein gehen und durch ihre Leichtigkeit den Kindern die Freude am Beten und somit den Kontakt zu ihrem Schutzengel schenken.

Was ist die Botschaft dieses Buches?

Die Botschaft des Buches ist es, die Leser beziehungsweise die Kinder daran zu erinnern, dass ein Schutzengel an ihrer Seite ist, der darauf wartet, von ihnen als himmlischer Helfer mit in ihr Leben eingebunden zu werden. Die Kinder erfahren, wie man in dieser schnelllebigen Welt diesen Kontakt in allen Alltagssituationen zum Besten für sich und die ganze Erde einsetzt.

An wen richtet sich das Buch?

Erreichen soll das Buch alle Kinder dieser Welt. Sicher sind da auch einige Erwachsene gemeint, die sich durch das Buch an ihren Engel erinnern und denen gerade diese einfachen und kindlich erklärten Hil-

festellungen eine andere Sichtweise schenken, die ihnen wieder neue Türen öffnet.

„Die Kindergebete von Bernadette Saphira Huber sind sehr schön für Kinder der neuen Zeit. Ich bete sie gerne mit meiner Tochter.“ Jana Haas (Engelexpertin, Cosmogetic-Institut)

Woher kommen die Ideen in diesem Buch?

Die Idee zu diesem Buch wurde schon im Jugendalter der Autorin geboren. Damals saß sie oft nachts da und schrieb in Minutenschnelle ein Gedicht, das zu ihrem eigenen Erstaunen immer einen wirklichen Sinn ergab. „Es war, als ob ich mir selbst eine Frage beantwortete, deren Thema mich in dieser Zeit beschäftigte. Erst als meine Tochter Luna auf der Welt war, wurde mir bewusst, dass ich diese wundervolle Gabe für die Kinder – für alle Kinder und alle Menschen – einsetzen möchte und auch soll. Der Rahmen für das Buch war wie ein Bild, das ich in mir sah ... Und es wurde mit den vielen Gebeten, die durch Erinnerungen an Fragen aus meiner eigenen Kindheit oder durch Fragen meiner Tochter entstanden sind, verziert“, sagt sie heute.

Was ist die Berufung der Autorin?

Hinter jeder irdischen Herausforderung kann man eine himmlische Sichtweise erkennen – diese Sichtweisen gilt es für die Autorin im Herzen zu erspüren, in Worte zu fassen und an die Menschen weiterzu-

ZEICHNUNG: BERNADETTE SAPHIRA HUBER.
© SILBERSCHNUR VERLAG



geben. Ihre Berufung ist es ganz klar, das Urvertrauen zu vermitteln, den Bezug zum Göttlichen in allen Situationen zu bewahren und erfahren zu lassen sowie die himmlisch führende Hand gerade in den irdischen

Wegen zu erkennen. Dafür, dass viele Menschen im Segen dieses Vertrauens leben – dafür schreibt sie ihre Bücher.

Was ist die zentrale Motivation ihrer Arbeit?

Die Arbeit der Autorin zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Engel oder himmlischen Energien – wie auch immer man es nennen mag – durch ihre Sensitivität wahrnimmt. „Sie lehren mich vieles, das ich dann an die Menschen weitergebe“, so die Autorin.

Das Buch:

Bernadette Saphira Huber: Mein Engel beschützt mich. Fantasievolle Gebete für Kinder.

Silberschnur Verlag, 192 Seiten, ISBN 978-3-89845-432-2.
€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | € 16,00 [I] | Fr. 24,90 [CH]





Als sensibler Mensch nahm sie schon früh viele Energien wahr, mit denen sie allerdings nicht umzugehen wusste, ja - gegen die sie sogar anzukämpfen versuchte. Bernadette: „Immer wieder war es die Liebe,

die ich als Schutz um und in mir spürte. Und je mehr ich kämpfte, umso intensiver wurden die Schatten, die ich bekämpfte. Bis ich schließlich aufhörte zu kämpfen und die Liebe in meinem Herzen sprechen ließ.“ Durch diese energetischen Begegnungen hat sie die tiefe und reine Wahrheit der Herzensstimme erkannt: „Ich werde nie etwas schreiben, was ich nicht selbst erfahren habe und immer wieder erfahre. Meine Motivation liegt also darin, den Menschen den Weg zu ihrer Herzensstimme zu eröffnen, um sie als Wahrheit erkennen zu dürfen.“

Eine weitere Motivation für ihr Tun und Wirken ist die Vision von Frieden, der nur dann diese Welt umfassen wird, wenn die Liebe in allen Herzen Einzug findet.

KONTAKT

Tel.: +49 (0)171 2356503

dichterinbernadette@gmx.de

www.bernadettes-dichterlichter.de

INFO



Foto: K.K.

Bernadette Saphira Huber wurde in Bayern geboren, wo sie auch heute lebt. Das sensitive Medium ist als Entspannungspädagogin ausgebildet und schreibt für Kinder sowie für Erwachsene. Noch heute reift und wächst sie selbst an ihren wegweisenden Botschaften. Ihre Berufung ermöglicht es ihr, die Menschen durch Kreativität zu erinnern und zu berühren.



Dipl. Mentaltrainerin, Buchautorin, Dozentin,
Dipl. FW Annemarie Herzog. FOTO: K.K.

Schmerz kann sich auf vielfältige Art äußern. Manchmal quält er uns sehr, manchmal nur ein bisschen. Der Schmerz versucht uns etwas zu sagen. Manchmal ist die Botschaft offensichtlich: Ein nervöser Magen, der sich während der Arbeitszeit, nicht aber am freien Wochenende bemerkbar macht, könnte uns zeigen, dass

Kolumne zum Mentaltraining – Teil 6:

„Schmerzen verstehen“

etwas am Arbeitsplatz nicht „verdaut“ werden kann.

Wie auch immer die Botschaft lauten mag: Wir dürfen nie vergessen, dass der menschliche Körper eine wunderbar konstruierte Maschine ist. Er sagt uns genau, wann es Probleme gibt, doch wir müssen bereit sein, zuzuhören. Leider nehmen sich viele von uns nicht die Zeit, auf ihren Körper zu hören. Schmerzen sind im Allgemeinen ein Notsignal des Körpers, mit dem er uns zeigen will, dass etwas in unserem Leben falsch läuft. Wir sind irgendwie vom Weg abgekommen. Der Körper bemüht sich stets, eine optimale Gesundheit aufrechtzuerhalten, ganz gleich, was wir mit ihm anstellen. Wenn wir jedoch auf extreme Weise Missbrauch mit unserem Körper treiben, müssen wir die Folgen dieses Verhaltens ertragen. Was tun wir, wenn wir Schmerzen bekommen? Wir schlucken Tabletten! Wir sagen also zu unserem Körper:

„Sei still, ich will dir nicht zuhören!“ Doch die Beschwerden kommen wieder. Irgendwann bleibt uns dann gar nichts mehr anderes übrig, als unserem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, weil eine schwere Erkrankung ausbricht. Doch viele sind erst dann bereit, ihrem Körper zuzuhören. Das ist auch in Ordnung so. Wir lernen alle auf unterschiedliche Weise.

Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin

INFO:

Stärken Sie Ihre mentale Kompetenz mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog.

Kontakt:

E-Mail: info@gesund-und-gluecklich.at

Tel.: +43 (0)664 7376 5524.

Mehr Infos mit aktuellen Angeboten:
www.mentale-kompetenz.com

Fremde sind Freunde, die man nur noch nicht kennengelernt hat.

Was zeichnet eine lebenswerte Gemeinde aus? Sind es wirtschaftliche oder infrastrukturelle Rahmenbedingungen? „Nicht nur“, sagt die Bürgervereinigung „Lebenswerte Gemeinde Eben“. „Lebenswert bedeutet auch ein Wertschätzen und das Wahrnehmen der eigenen, aber auch der Bedürfnisse von anderen“, meint der Verein. Mittlerweile ist sogar ein österreichweites Netzwerk „Lebenswerte Gemeinde ... lebenswertes Österreich“ entstanden.

VON ROLF BICKELHAUPT

Im Jahre 2010 haben einige Bewohnerinnen und Bewohner der 2.266 Einwohner zählenden Pongauer Gemeinde Eben – abseits von Parteien und Religionsgemeinschaften – die Bürgervereinigung gegründet. „Die Motive dazu waren vielfältig, oft waren es Herzenswünsche“, verrät Georg Dygruber, Initiator und Obmann der Vereinigung. Die Bezeichnung „lebenswert“ im Vereinsnamen wurde gewählt, weil er am besten die Ideen der Gemeinschaft transportiert. Dygruber: „Unsere Vision ist, dass alle Menschen wertschätzend, frei und eigenverantwortlich leben können, ihre eigenen Fähigkeiten erkennen und sie achtsam für die Gemeinschaft einsetzen.“ Und so ist es das Streben der Vereinigung, das Leben mit sich selbst, den Mitbürgern und der Tier- und Pflanzenwelt zu fördern.

Um dieses Ziel mit Leben zu füllen, geht der Bürgerverein insbesondere mit Veranstaltungsangeboten der unterschiedlichsten Art immer wieder an die Öffentlichkeit und lädt zu Themen wie Gesundheit, Spiritualität, ausgeglichene Lebensweisen und Familie ein. Ein Kernteam von sechs Personen organisiert das Ganze und ergänzt somit das gesellschaftliche Leben in der Pongauer Gemeinde auf exzellente Weise.



Wer sind die Menschen, die in der Gemeinde Eben neue Impulse setzen möchten? Eine der Aktivposten ist Projektleiterin Gudrun Felbinger. „Das Menschliche, die Wertschätzung innerhalb der Gemeinschaft hat mich inspiriert, mitzumachen“, sagt sie. Eines ihrer wesentlichen Anliegen ist das Verbinden und bewusste Begegnen der Menschen im Ort. Eine Möglichkeit, um dies zu erreichen, ist das Gehen. Und genau da setzt sie auch an: Sie ist seit Jahren Vorbild, indem sie mühelos, bewusst und effektiv geht, meist barfuß bzw. mit leichten Barfußfußbegleitern – auch in Harmonie mit den Gesetzen der Natur. Daher ihr persönliches Motto „Zurück zum Ursprung – Verbundenheit mit der Natur“.

Auch Gerlinde Pfister, die gemeinsam mit ihrem Mann Hans einen Biobauernhof oberhalb von Eben auf 1.100 Meter bewirtschaftet, ist Projektleiterin. „In der Bürgervereinigung fühle ich mich so richtig wohl“, verrät sie ihre Mitmachgründe. Ihr Anliegen ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, heimische Pflanzen zu erkennen, zu bestimmen

Das Ebener Kernteam von links: Gerlinde Pfister, Hans Pfister, Monika Buchsteiner, Gudrun Felbinger, Georg Dygruber und Elisabeth Dygruber.

FOTO: K.K

Das Leben mit sich und seinen Mitbürgern Österreichs Gemeinden soll

und zu verarbeiten. Dazu organisiert sie beispielsweise Kräuterwanderungen. Auch als Rückzugsort für die Gruppe stellen Gerlinde und Hans ihren „Neudeggghof“ gerne zur Verfügung.

„Lebenswerte Gemeinde ... lebenswertes Österreich“

Nachdem Bürgerinnen und Bürger anderer österreichischer Gemeinden auf das Projekt in Eben aufmerksam geworden sind, ist der

Gedanke nach Bildung eines österreichweit tätigen Netzwerkes entstanden. Diese Idee wurde schließlich 2013 mit der Gründung der Gruppie-

rung „Lebenswerte Gemeinde ... Lebenswertes Österreich“ umgesetzt, deren erste Partnergemeinde die Bürgervereinigung „Lebenswerte Gemeinde Eben“ ist.

Heuer hat sich die Initiative ein ambitioniertes Programm vorgenommen: „Wir haben ein Diskussionsangebot erarbeitet, deren Inhalte wir im Laufe dieses Jahres in rund 50 österreichischen Gemeinden vorstellen möchten“, verrät Dygruber, der auch Obmann dieses Netzwerkes ist. Zusammen mit seinen MitstreiterInnen Elfi Almesberger, Irmgard Dornner, Michael Geiersberger, Mag. Brigitte Hantschk-Vavra, Helga Mayr und Ing. Gott-

Leitsatz der Vereinigung:

„Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, aber auch für das, WAS WIR NICHT TUN.“
(Jean Baptiste Molière)

selbst ern fördern len lebenswert werden

Eben ist lebenswert. FOTO: K.K.



fried Herrmann ist es ihm bereits gelungen, mit dem burgenländischen Mogersdorf eine weitere Partnergemeinde zu gewinnen.

Die neugegründete Gemeinschaft erhielt prominente Unterstützung. „Wir haben prägende Menschen in Österreich gebeten, als

Vorbilder für unsere Initiative zu wirken“, sagt Dygruber. Und so konnten für dieses Projekt als Botschafter neben dem Präsidenten des Österreichischen Gemeindebundes Prof. Helmut Mödlhammer (siehe seinen Beitrag „Augen für die Schätze der Natur öffnen“ im Kasten unten u.a. Bestsellerautor Dr.



Über das „fühlende Denken“ Bewusstsein schaffen für einen achtsamen und fördernden Umgang mit Kindern war der Grundgedanke des Kongresses „Kinder begleiten mit Herz und Verstand“, mit dem das Netzwerk „Lebenswerte Gemeinde ... lebenswertes Österreich“ im Oktober vergangenen Jahres in Altenmarkt erstmals mit einer Veranstaltung in die Öffentlichkeit gegangen ist. Stargast des Kongresses war André Stern (3. von links), der nie eine Schule besucht hatte und seine entsprechenden Erfahrungen in seinem Buch „... und ich war nie in der Schule“ festgehalten hat.

FOTO: K.K

med. Rüdiger Dahlke, Lebensmensch Sepp Forcher, Hebamme Erika Pichler und Sportpädagoge Prof. Baldur Preiml gewonnen werden.

KONTAKT:

Georg Dygruber
+43 (0)664 4522227
info@lebenswertegemeinde.at
www.lebenswertegemeinde.at



Augen öffnen für die Schätze der Natur

Prof. Helmut Mödlhammer, Präsident des Österreichischen Gemeindebundes, zum Bürgerprojekt „Lebenswerte Gemeinde ... lebenswertes Österreich“

Heutzutage zählen die europäischen Werte nicht mehr, es zählt nur mehr der wirtschaftliche Profit. Der Mensch sollte möglichst Konsument sein und ja nichts hinterfragen.

Menschlichkeit und Solidarität gibt es im Großen offensichtlich nicht mehr.

Diese Entwicklung ist nicht erfreulich. Deshalb sollten wir umso mehr schauen, wie wir als Gesellschaft kleine Räume vernünftig gestalten können. Kleine Gemeinden sind solche Räume, wo es noch möglich ist, Freud und Leid zu teilen und leichter den Gemeinwohlgedanken zu leben. Dazu ist es nötig, Verantwortung zu übernehmen und in vielen Bereichen anders zu denken. Ein kleines Beispiel für autonome Versorgung, das mir Freude macht, sind meine kürzlich angeschafften Hühner. Das Zutrauen der Tiere, aber auch das eigene Frühstücksei essen zu können ist wunderschön.

Generell sollten auch wir Menschen am Land die Augen wieder mehr für die Schätze der Natur öffnen und die soziale Kompetenz fördern. Es gibt so viele Gestaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft. Viele Gemeindebürger wären bereit mitzuwirken, wenn sie das Gefühl haben, sich kreativ verwirklichen zu können. Die Politik ist für mich hier kein Vorbild. Solche Prozesse können nur von unten nach oben entstehen. Und jeder einzelne sollte da zum Vorbild werden.

Es gäbe noch vieles anzuführen, wie wir Bürger in kleiner Ortsgemeinschaft selbst etwas zum Guten gestalten können. Für die Umsetzung und das Zusammenführen und das „Sichtbarmachen“ all dieser Dinge schafft das Bürgerprojekt „Lebenswerte Gemeinde...lebenswertes Österreich“ einen strukturierten und wertvollen Rahmen.

Ein Wunderbaum und leckere Drinks...

Gute Nachrichten für Ihre Gesundheit.

VON SABINE REINELT

Der Name eines besonderen Baumes macht seit einiger Zeit unter gesundheitsbewußten Menschen die Runde und er wird in der Regel mit einem Zusatz bedacht: Wunder. Nun hat es schon immer mal „Wunderpflanzen“ gegeben und ich erinnere mich daran, dass nach einer beliebten Nachmittagssendung plötzlich von den Alpen bis zu den Meeresküsten alles ausverkauft war, was AloeVera hieß. Nun aber scheint sich sogar eine größere Sensation anzukündigen: der *Moringa oleifera* wird als ayurvedischer Wunderbaum bezeichnet – und es scheint, als hätte er die Potenz, uns gegen große Probleme unserer Zivilisation zu helfen.

Ursprünglich stammt der Meerrettichbaum aus den Höhen des Himalaya. Und wie so oft geht es bei der Erforschung seiner unglaublich umfangreichen Inhaltsstoffe und Fähigkeiten nicht um eine neue Erkenntnis, sondern um die Wiederentdeckung jahrhundert alten Wissens. Aber bevor ich die fantastischen Eigenschaften dieses Baumes anzudeuten versuche – mehr ist auf dem knappen Raum kaum möglich – will ich auch eingestehen, dass dieser Baum in meinen Augen einen einzigen großen Fehler hat: er verträgt keinen Frost! Da er schnell (bis zu sechs Meter im Jahr) und hoch wächst, ist auch ein Wintergarten selbst für begeisterte Gärtner keine Alternative. An vielen Orten, an denen es die klimatischen Bedingungen erlauben, wie z. B. auf den kanarischen Inseln, wird inzwischen versucht, den Wunderbaum in Plantagen anzubauen.

Apotheke der Natur

Die Gründe dafür werden in einem kenntnisreichen praktischen kleinen Ratgeber von Dr. Günter Harnisch so kompakt zusammengefasst, dass mindestens ich beim Lesen immer wieder überrascht innehielt: die Bestandteile des *Moringa*-Baumes könnten mithelfen, viele Probleme zu lösen, vor denen wir zur Zeit recht ratlos davor stehen. Dr. Harnisch hat sich, nach mehre-

ren anderen Studien wie Jura, Pädagogik und Psychologie, seit vielen Jahren des Themas „gesund leben“ angenommen. Sein besonderes Interesse gilt der Wiederentdeckung alter Naturheilmethoden. Und für die Unterstützung der dem Leben innewohnenden Heilkräfte bietet der *Moringa*-baum eine ganze Naturapotheke.

Vor acht Jahren zeigte Ranga Yogeshwar im Fernsehen ein verbüffendes Experiment: richtig schmutzigem Wasser fügte er *Moringa*-Samen hinzu und wie von Zauberhand klärte sich das Wasser und wurde von dem bekannten Wissenschaftler getrunken. Das war kein Trick, sondern zeigte eine der Fähigkeiten der Pflanze: sie wirkt in höchstem Maße antibakteriell und antiviral. Liegt hier eine Lösungsmöglichkeit für Keime, bei denen keine Antibiotika mehr ansprechen? Dieser Frage in Bezug auf die Abtötung multiresistenter Keime nachzugehen ist angesichts unserer ernährungs- und behandlungsbedingten Probleme eine spannende und dringliche Aufgabe.

Reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien

Aber es wäre kein Wunderbaum, wenn er nicht noch viel mehr könnte: seine Blätter enthalten neben 46 Antioxidantien und 26 Entzündungshemmern 25 Vitamine und Mineralien und vor allen Dingen eine große Menge Chlorophyll. Und hier schließt sich der Kreis zu einem zweiten kompakten kleinen Büchlein, das ich Ihnen unbedingt ans Herz legen möchte. Ich bin ein begeisterter Anhänger von Smoothies aus zwei Gründen: ich finde sie lecker und mich überzeugen die Überlegungen, weshalb auf diese Weise Gesundes so genossen werden kann, dass es im Körper wirklich aufgeschlossen wird. Aber – ich muss es gestehen – immer wieder erlahmt meine Kreativität und damit meine Lust, mir einen Smoothie zu mixen. Dabei wäre es so wichtig, denn gerade eine ausreichende Aufnahme von Chlorophyll ist ein wahrer Jungbrunnen. Nun kam ich durch die Berichte über die Inhaltsstoffe des *Moringa*-Blattpulvers auf eine neue Idee: es wäre doch absolut ideal, ein wenig dieses Pulvers einem köstlichen Wintersmoothie regelmäßig hinzuzufügen.

Ein perfektes Bücherpaar

Ich blätterte in dem kleinen Mitnahmebüchlein (mit dem man sich nicht während einer Bahnreise oder bei der Fahrt zum Büro belastet) und bekam soviel Appetit, dass ich es kaum erwarten konnte, zuhause all die leckeren Mischungen auszuprobieren. Es gibt zum Smoothie-Glück zwei verschiedene Büchlein: eines für das Winterhalbjahr und eines für den Sommer.



Sicher, Smoothie-Bücher gibt es inzwischen einige und das ist auch gut so. Diese kleinen Ratgeber sind jedoch einfach zusätzlich enorm praktisch: man steckt sie in die Tasche und hat im Laden gleich seinen „Merkzettel“ dabei, ohne irgendetwas extra herauschreiben zu müssen. Und die Rezepte sind hervorragend.

Zurück zu dem Wunderbaum, den uns die Natur als außergewöhnliche Apotheke zur Verfügung stellt. Nachdem wir es geschafft haben, dass viele Böden nicht mehr sehr nährhaft sind und dadurch auch die Lebensmittel nicht mehr so reich an gesunden Bestandteilen, dafür aber unsere tägliche Schadstoffbelastung erheblich geworden ist, finden wir in diesem Baum, der im übrigen in allen seinen Bestandteilen verwendet werden kann, eine solche Fülle an hilfreichen Stoffen, dass es fast unglaublich scheint. Aber lesen Sie selbst, denn ehrlich: ein Artikel kann nur einen kleinen Ausschnitt zeigen, es braucht schon ein ganzes Büchlein, das aufzuzählen, was bisher über diesen Baum bekannt ist. Er ist ein Heiler, den uns die Natur schenkt!

BUCHTIPPS:

Dr. Günter Harnisch: *Moringa oleifera*. Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums.
Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-193-8

Dr. Barbara Rias: *Smoothies für Körper, Geist und Seele*. Feine Drinks aus dem Mixer - Genuss von schlank bis nährhaft. 51 Rezepte, dazu Tipps und Tricks.
Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-164-8

Dr. Barbara Rias: *Garten-Smoothies*. Gesunde Drinks aus eigenem Anbau. Mit 43 ausgewählten Rezepten durchs Gartenjahr.
Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-199-0
Erscheinungstermin: 16. März 2015 - jetzt vorbestellen!

Alle Bücher: € 7,99 [D] | € 8,20 [A] | € 8,50 [I] | Fr. 12,90 [CH]

Hip Hip Hurra, alles ist super alles ist wunderbar - sieh es doch einfach mal so.



Annemarie Herzog ist „Die Räucherapotheke“

Als „einzige Räucherfrau, die das Räuchern entmystifiziert“ wurde Annemarie Herzog einmal bezeichnet. Eine Beschreibung, mit der sich die Kärntnerin identifizieren kann, trifft es doch das Wesen ihrer Arbeit auf den Punkt. Schon in ihrem ersten Buch „Die Räucherin“ zeigt Herzog, dass jede(r) das alte Wissen rund ums Räuchern nutzen kann. Mit ihrem neuen Buch „Die Räucherapotheke für den Körper“ geht sie einen Schritt weiter und hat als Erste Räucherwerke zur Unterstützung bei Krankheitsbildern zusammengestellt: der Beginn einer Trilogie, das verloren geglaubte Wissen der hiesigen „Kräuterweiblein“ in die angewandte Praxis von heute zu bringen.

VON DORIS NEUBAUER

„Ich bin wie eine Putzfrau“ – wenn Annemarie Herzog Räucherungen vollzieht, dann rauscht sie weder in wallenden Gewändern durch die Räume noch murmelt sie mystische Wortreime. Statt rituellem Schnickschnack oder komplizierten Theorien geht es der Räucherexpertin aus Kärnten um eines: „Frag nicht lange, sondern tu einfach, hat meine Großmutter immer gesagt.“ An 365 Tagen im Jahr. Denn auch wenn Räuchern bei uns heute nur mit den Raunächten in Verbindung gebracht wird, früher war es mehr: „Räuchern war nie im Ansatz mystisch, sondern Räuchern war immer eine Anwendung, wenn etwas gefehlt hat oder ein Mangel da war“, weiß Annemarie Herzog, die das Wissen von ihrer Großmutter geerbt hat. „Räuchern gibt es, seitdem es Feuer gibt. Damals haben Menschen schon verstanden, Räume zu reinigen. Ganz unspektakulär. Sie haben auch am Körper geräuchert, wenn irgendjemand krank war oder wenn sie irgendwo seelische Unterstützung gebraucht haben. Räuchern ist die schnellste Methode, etwas in den Griff zu kriegen, weil feinstofflicher Rauch von Kopf bis Fuß

über die Zellen aufgenommen wird und schnell helfen kann, weil er mit den entsprechenden Kräutern informiert ist.“ Diese Art des traditionellen Räucherns hat in keiner Hochkultur gefehlt. Doch während es bei den Naturvölkern der Erde zum Alltag gehört, wurde diese Anwendung entlang des Alpenhauptkamms durch andere Einflüsse verwässert und ist verkümmert.

Es ist dieses uralte Wissen, das die Kärntnerin seit Jahrzehnten bei ihren Räucherungen, in Vorträgen und Büchern weitergibt. Schließlich geht es der zweifachen Mutter und dreifachen Großmutter darum, den Menschen etwaige Berührungsgänge zu nehmen und das Wissen zu vermitteln, dass Räuchern nichts mit Glauben zu tun hat, sondern in jedem Fall wirkt: Es ist nichts anderes, als dass sich über die Hitze sämtliche Wirkstoffe einer Pflanze entfalten, durch die Zellen in den Körper eindringen und dort wirken können. Falsch machen kann man dabei nichts, vorausgesetzt, man verwendet Räucherwerk aus regionalen Kräutern. „Heimisches Kraut ist für unseren Körper sehr verträglich. Es

wächst dort, wo wir unsere Füße auf der Erde haben“, hat Herzog erkannt und verwendet selbst nach den Mondphasen gepflücktes, getrocknetes Räucherwerk, „alles in der Natur hat eine Wirkung: Wenn ich die Wirkung aber nicht kenne, habe ich erstens nichts davon, und zweitens kann der Schuss nach hinten losgehen. Wenn ich zu viel von etwas erwische, das mir nicht mehr guttut, dann spüre ich das sehr wohl. Mir ist es wichtig, die Menschen über diese Wirkung aufzuklären.“

Letzteres war für Herzog vor einigen Jahren die Motivation, das Buch „Die Räucherin“ zu schreiben. In ihrem neuen Werk „Die Räucherapotheke für den Körper“ geht die Räucherexpertin in die Tiefe und beschäftigt sich mit der positiven Wirkung von Räucherungen auf das körperliche Wohlbefinden. Neben den entsprechend zusammengestellten Räucherrezepten verknüpft sie Krankheitsbilder mit möglichen seelischen Ursachen und bietet Affirmationen an, um krankmachende Gedankenmuster aufzulösen.

Dein Herz ist frei, hab den Mut ihm zu folgen.



FOTOS: ELKE SCHWARZINGER

Interview

„Es gibt für fast alles ein Kraut“

„Die Räucherapothekerin“ Annemarie Herzog erklärt im „gesund & glücklich“-Interview, wie sie zu ihrem Wissen kam und wie sie ihre Räucherwerke zusammenstellt, die bei vielen Krankheiten einfach „guttun“.

INTERVIEW: DORIS NEUBAUER

„Die Räucherapotheke für den Körper“ ist Ihr zweites Buch. Warum haben Sie es geschrieben?

Als kleines Kind habe ich miterlebt, wie meine Großmutter mit dem Räucherschemel unter dem Arm zu den Leuten gegangen ist, um diese bei Krankheiten zu unterstützen. Sie hat mit dem Räucherschemel genau das geräuchert, was der Mensch gebraucht hat: Wenn er Magenprobleme oder Kopfschmerzen hatte, dann hat sie die richtigen Zutaten genommen und diese über dem Räucherschemel veräuchert. Über die Fußsohlen, die man über den Räucherschemel stellt, können alle Informationen für das gerade betroffene Organ eindringen. Wir haben nämlich auf der Fußsohle den ganzen Körper abgebildet.

Was ganz neu in dem Buch ist: Es hat bisher meines Wissens zuvor noch keine Räucherrezepte – zum Beispiel gegen Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme oder niederen Blutdruck – gegeben, die veröffentlicht worden sind, zumindest nicht in einem Buch. Es sind alles Pflanzen, die von mir exakt zusammengestellt wurden, so wie sie verräucherbar sind. Ich habe beschrieben, welche Pflanze bzw. welcher Teil der Pflanze verwendet werden soll.

Möglicherweise ist das Blatt nicht verräucherbar, dafür die Wurzel oder umgekehrt.

Wie sind Sie auf die Rezepturen gekommen?

Vieles hatte ich schon gewusst und „erlebt“. Ich habe außerdem natürliches Kräuterwissen von Kindheit an mitbekommen. Bei mir ist es darüber hinaus so, dass ich spüre, was passt. Ich kann es zuordnen und weiß, was sich verträgt. Es sind klassische Helferlein aus der Natur, die dazu führen, dass das Organ gestärkt wird. Das ist mein Part. Mit dem Räucherwerk wird die Genesung des Organs unterstützt. Mischungen nimmt man deshalb, weil sie viel wirkungsvoller sind als einzelne Zutaten. Letztlich gibt es für fast alles ein Kraut.

Sie haben sich vor allem mit physischen Krankheiten beschäftigt. Ist Räuchern als Heilung von körperlichen Krankheitsbildern überhaupt noch bekannt?

Nein, bis jetzt hat sich niemand so mit dem Thema befasst. Es gibt viele sogenannte Kräuterweiblein, die auf der Alm in Tirol, Salzburg oder Oberösterreich leben. Sie sind betagt und gehen nicht in die Öffentlichkeit. Sie haben genauso das Wissen

übertragen bekommen, es aber für sich behalten oder in der Familie weitergegeben. Dementsprechend war es eine unglaubliche Recherche, bis ich zu den Räucherrezepturen gekommen bin. Die Kräuter sind ja für Krankheitsbilder bekannt, aber wie man sie zusammensetzt, welche Teile davon und wann sie nach welchen Mondphasen gepflückt werden sollen, nicht. Ich habe das für jeden nachvollziehbar beschrieben und einfach erklärt. Dadurch kann jeder auch selbst diese Rezepturen zusammenstellen. Ich möchte die Leute animieren, selbst tätig zu werden. Erwähnen möchte ich ausdrücklich, dass aus den Räucherrezepturen niemals ein Tee zubereitet werden darf.

Sie haben vorhin vom Räucherschemel erzählt. In Ihrem Buch haben Sie auch andere Methoden empfohlen. Warum können diese sinnvoller sein?

Das Räuchertuch verwendet man bei punktuellen Schmerzen. Das heißt, wenn ich Bauchkrämpfe oder -schmerzen habe, dann ist das Räuchertuch effektiver. Auch deshalb, weil auch die Fasern des Tuchs mit Rauch informiert werden. Wenn ich das Tuch über die Stelle halte, wo ich die Schmerzen habe, dann lässt die Faser los,



Kinder haben einen natürlichen Zugang zum Räuchern.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

und durch die Körpertemperatur von 37 Grad kann die Wirkung dort schnell eintreten. Ich habe schon sehr viel mit Leuten experimentiert und bemerkt, dass dadurch ein Krampf sehr schnell loslässt, weil es punktuell wirkt.

Im Raum räuchern ist dann sinnvoll, wenn ich es nicht über die Fußsohle oder das Tuch machen möchte. So kann man zum Beispiel das Immunsystem stärken, wenn ich das Räucherwerk auf einen Tisch stelle und mich einfach in diesem Raum befinde. Dann nimmt jede Zelle des Körpers die Informationen auf.

Was passiert, wenn zum Beispiel jemand mit einer Allergie zu Ihnen kommt?

Ich selbst habe kein Institut oder eine Praxis, sondern bin diejenige, die das Räucherwerk herstellt und auch verkauft. Wenn jemand eine Krankheit hat, dann ist er oder sie in der Eigenverantwortung. Ich heile nicht, sondern meine Räucherwerke tun gut bei diesem und jenem Krankheitsbild. Wenn sich jemand davon angesprochen fühlt, kann er das Räucherwerk kaufen und anwenden, wie ich es im Buch beschrieben habe. Räuchern ersetzt keinen Arztbesuch, sondern ist eine unterstützende Maßnahme.

Sie ermutigen Menschen, selbst zu räuchern. Kann es wirklich jeder?

Ja, denn Räuchern ist Intuition und jeder

spürt selbst, wann und wie lange er die Anwendung machen will. Diese Art des Räucherns hat nichts mit Vorschriften oder Regularien zu tun. Solange der Körper mir deutet, er braucht es, so lange macht man es.

Die Qualität des Räucherwerks ist wichtig. Was sollen Menschen machen, die keine Kräuter vor der Haustür suchen möchten?

Man muss sehr wohl kreativ sein und sich fragen, wo krieg ich so etwas her? Natürlich kann man auch bei mir bestellen, denn ich biete auch an, ein persönliches Räucherwerk herzustellen. Da kann jeder auf mich zukommen und das in Anspruch nehmen. Die meisten Kräuter kann man aber zum Beispiel auch im Bioladen oder in Apotheken kaufen. Gerade dort sind die Kräuter zertifiziert und müssen eine gewisse Qualität haben.

„Die Räucherapotheke für den Körper“ ist Teil 1 einer Trilogie: Wann dürfen wir uns auf die



Im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ im November vergangenen Jahres in Klagenfurt wurde das neueste Buch der Räucherin Annemarie Herzog „Die Räucherapotheke für den Körper“ vorgestellt. Auf dem Bild (von links) Verleger Markus Schirner, „Räucherin“ Annemarie Herzog und Messeorganisator Rolf Bickelhaupt am Räucherschemel.

FOTO: K.K.



Räuchern mit dem Räuchertuch.

F: K.K.



Räuchern mit dem Räucherschemel.

F: K.K.

KONTAKT:

Annemarie Herzog
Tel.: +43 (0)664 7376 5521
achanta@malusa.at
www.malusa.at

Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von anderen. So wird dir viel Ärger erspart bleiben.



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

Annemarie Herzogs Räucherbücher



Annemarie Herzog: „Die Räucherin – Altes Wissen heute nutzen“

Annemarie Herzog ist „Die Räucherin“. Durch einen balinesischen Heiler erreichte sie der geistige Ruf ihrer Großmutter, das fast vergessene Wissen um die Räucherkunst wieder zu erinnern und anzuwenden. Über 10 Jahre hinweg beschäftigte sie sich mit dieser alten Kunst, forschte in ihrer Erinnerung und bei alten noch lebenden Kulturen dieser Welt. Entstanden ist ein Buch, welches ihr Wissen

nun weitergibt. Mit wunderschönen Illustrationen und Fotos von ihren Reisen durch die Welt erzählt uns Annemarie Herzog, wie man Räume energetisch reinigt, sie von Fremdenergien befreit, aber auch wie man das Energiefeld des Menschen reinigen kann, um die Selbstheilungskraft, die jedem Menschen innewohnt, freizusetzen. Viele Erfolgsberichte krönen ihre Arbeit, die noch lange nicht zu Ende ist. Im kommenden Jahr erscheint das zweite Buch dieser authentischen und sympathischen Frau mit vielen weiteren Rezepten und Anwendungen.

Schirner Verlag, 149 Seiten, ISBN 978-3-8434-1050-2
€ 16,95 [D] | € 17,50 [A] | € 18,10 [I] | Fr. 27,90 [CH]



Annemarie Herzog: „Die Räucherapotheke für den Körper“

So ein Buch hat es noch nie gegeben: Altes Räucher-Kräuterwissen zur Linderung von körperlichen und seelischen Beschwerden! Annemarie Herzog begleitete als Kind viele Jahre lang ihre Großmutter, half ihr beim Sammeln der heilenden Kräuter und erhielt später das ganze Wissen übertragen. Sie gibt dieses zusammen mit ihren langjährigen Er-

fahrungen in diesem Buch weiter. Ein umfangreiches Verzeichnis der Krankheitsbilder mit entsprechender Räucheranwendung nebst einem Kräuterlexikon der heimischen Pflanzen ist darin enthalten. Das Einzigartige an diesem Buch ist, dass jedem Krankheitsbild sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene begegnet wird. Neben dem entsprechenden Räucherrezept hat Annemarie Herzog auch die möglichen seelischen Ursachen herausgearbeitet und bietet zur Umkehrung des Gedankenmusters jeweils eine Affirmation (positiver Leitsatz) an. Alles wunderschön bebildert, auch mit Fotos aus dem Privatarchiv der Autorin.

Schirner Verlag, 152 Seiten, ISBN 978-3-8434-1164-6
€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,60 [I] | Fr. 15,90 [CH]



Erschienen im Schirner Verlag, erhältlich im Buchhandel.

Die Räucherapotheke für den Körper beinhaltet:

- ❖ 100 Räucherrezepturen für verschiedene Krankheitsbilder
- ❖ Die uralte Anwendung mit dem Räucherschemel und dem Räuchertuch
- ❖ Die mögliche seelische Ursache jeder Krankheit ist von mir ausgearbeitet worden
- ❖ Zu jeder Krankheit gibt es eine Affirmation, die man während des Räucherns sprechen kann
- ❖ Das Räuchern für den Körper wurde noch von keinem Autor in dieser Form beschrieben.

Aus dem Buch habe ich 15 verschiedene Räucherwerke hergestellt, die Sie bei mir kaufen können.

Siehe www.malusa.at

Auch den Räucherschemel können Sie bei mir beziehen.

Gerne können Sie mich für einen Vortrag oder Workshop buchen.



Annemarie Herzog: Räucherexpertin, Dozentin, Buchautorin.



Kontakt: annemarie.herzog@chello.at www.malusa.at



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

Göttinnen-gleich, weiß mittlerweile, wie es geht und coacht ihre Leserschaft mit diesem Buch. Es ist so aufgebaut, dass Sie am Anfang mit dem Grundwissen einer Göttin ausgestattet werden, um dann im mittleren Teil zu erfahren, was eine Göttin so ausmacht, bis Sie schließlich im letzten Teil praktische Übungen an die Hand bekommen, um sich ganz schnell noch besser zu fühlen.

Wenn Sie nicht von sich glauben, dass Sie absolut großartig und liebenswert sind, dann ist dies hier genau für Sie geschrieben – nach der Lektüre dieses Buches werden Sie WISSEN, wie wundervoll Sie in Wahrheit sind.

**Schirner Verlag, 366 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1171-4**

€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,20 [I] | Fr. 29,90 [CH]



Silvia Maria Engl: Meine 26 Egos und ich – Ein Wegweiser zu mehr Lebensfreude und Selbstverwirklichung

Alle reden vom unliebsamen Ego, welches man ablegen solle ... aber wie erkenne ich bzw. was ist das „Ego“? Zumindest ist bekannt: In unserem Hirn plappert es ständig. Kaum sehen oder hören wir etwas, schon geht das Ganze da oben los. Nicht immer angenehm. Silvia Maria Engl hat in ihrem Buch die häufigsten „Plapperer“ identifiziert. Da gibt es beispielsweise „die Leidende“, „die Perfektionistin“, „den Finanzielle-Sorgen-Haber“ oder „die Kann-nix“. Sie verkaufen uns ihre Thesen für Wahrheit – jedoch, das wissen wir alle, die einzige Wahrheit kommt aus dem Herzen. Um an diesen Ort der tiefsten Weisheiten und des inneren Friedens zu gelangen, müssen wir unsere Egos identifizieren, ihnen Namen geben, sie erst einmal anhören, um sie besänftigen zu können. Dann wird „die Leidende“ zur echten „Kommunikatorin“, „die Perfektionistin“ wird zur „Erfolgreichen“, „der Finanzielle-Sorgen-Haber“ wird zum „klugen Energieverwalter“ und „die Kann-Nix“ wird demütig und dankbar.

Das Buch bietet ein wundervolles Arbeitsmittel, um diesen Bewusstseins Schritt zu machen. Viele Tipps, Erfahrungen und Übungen unterstützen auf dem Weg. Wozu das alles? Ganz einfach – um es mit den Worten eines Weisen zu sagen: Der vom Ego befreite erlebt nichts mehr als Angriff und bleibt immer in perfekter Ruhe und im vollkommenen Frieden. (Mooji)

**Schirner Verlag, 304 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1161-5**

€ 18,95 [D] | € 19,50 [A] | € 20,30 [I] | Fr. 24,90 [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 140 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 4-mal im Jahr erscheinenden Schirner-Versandkataloges.

www.schirner.com

Giulia Enders

**Giulia Enders:
Darm mit Charme**

So hat man den Darm noch nie gesehen! Giulia Enders schreibt dermaßen begeistert und fesselnd über dieses lebenswichtige Organ, dass man – einmal informiert – nie mehr vergessen wird, wie wundervoll der Darm seine Arbeit verrichtet. Eine ganze Bevölkerung von Mikroorganismen

ist dort angesiedelt – mengenmäßig etwa so groß wie die gesamte Menschheit. Und ebenso unterschiedlich. Und obendrauf erfahren wir, wie wir selbst, der Mensch und Besitzer des Darms, diese Bevölkerung bestimmen. Essen wir viel Ballaststoffe, nimmt die Bevölkerung der guten Bifidobakterien zu. Essen wir lieber Junk Food, dann ziehen sich die Bifidos zurück und ein anderer Bakterienstamm hat die Oberhand. Wie im richtigen Leben, total spannend. Und obendrein erfahren wir auch, dass die „Bevölkerung“ darüber bestimmt, ob wir ab- oder zunehmen und ob wir depressiv oder glücklich sind.

Ich kann nur sagen: Lesen Sie dieses Buch, und öffnen Sie Ihre inneren Augen. Werden Sie zum Herrscher Ihres „kleinen Volkes“ und damit Ihres Lebens!

**Ullstein Verlag, 288 Seiten,
ISBN 978-3-550-08041-8**

€ 16,99 [D] | € 17,50 [A] | € 18,20 [I] | Fr. 27,90 [CH]



**Lothar Ursinus:
Mein Blut sagt mir
... – Labor ganzheitlich**

Jeder Tropfen Blut enthält die gesamte Information des Menschen! Das können Sie nicht glauben? Selbst Karl Lagerfeld lässt sich regelmäßig seinen Gesundheitszustand ausschließlich über seine Blutwerte mitteilen – sein Hausarzt sähe ihn nie, sagte er kürzlich bei Markus Lanz.

Unser Körper ist ein fantastisch funktionierendes System, in dem es keine isolierten Organe gibt! Alles interagiert miteinander. Von Elektrolyten und Vitaminen über Organe und den Stoffwechsel bis hin zu Hormonen – der erfahrene Heilpraktiker beschreibt spannend die Zusammenhänge zwischen unseren Blutwerten und körperlichen Erkrankungen und verdeutlicht, wie wichtig es ist, den Organismus zu verstehen.

Dieses einzigartige Buch stellt die Quintessenz aus 30 Jahren Praxistätigkeit dar und ist aufgrund seines ganzheitlichen Ansatzes einzigartig. Indem er Laborwerte aus klinischer, naturheilkundlicher und ganzheitlicher Sichtweise interpretiert, liefert uns Lothar Ursinus erstmals die Möglichkeit, die eigene Gesundheit besser zu verstehen und selbstbestimmt mit ihr umzugehen.

Wussten Sie zum Beispiel, dass sich ein geringes Selbstvertrauen durch erhöhte Eisenwerte bei gleichzeitig niedrigem Ferritin im Labor zeigt? Oder, dass empfindsame Menschen einen geringen Cholesterinhaushalt haben? Nicht nur für Laien, auch für Heilpraktiker und Ärzte ist dies ein wertvolles Buch!

**Schirner Verlag, 304 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1141-7**

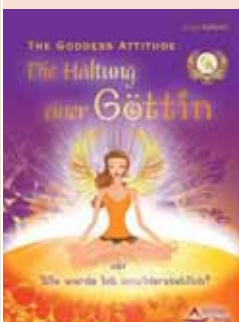
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | € 21,30 [I] | Fr. 14,90 [CH]

**Sonja Szielinski:
The Goddess Attitude – Die Haltung einer Göttin oder Wie werde ich unwiderstehlich**

Möchte nicht jede Frau „Göttin“ sein? Warum nicht! Eine Göttin bestimmt über ihr Leben und lässt nicht bestimmen. Sie weiß um ihre Geburtsrechte

Liebe, Gesundheit, Glück, Freude, Reichtum und Freiheit.

Das ist eigentlich sehr erstrebenswert. Meist hapert es mit der Umsetzung. Aber Sonja Szielinski, selbst



Ostern 2001: Während ihres künstlerischen Wirkens wurde der Rosenheimer Malerin Ursula Weber ein tiefes geistiges Erlebnis zuteil: „Ich wurde aufgefordert, meine Bilder in die Welt hinauszu-tragen, um die Menschen auf der Seelenebene zu berühren und sie zu erinnern, woher sie kommen und wohin sie gehen.“ Vorläufiger Höhepunkt war ihre Teilnahme an der „Modern European Art“ in der Weltmetropole New York im vergangenen Jahr. VON ROLF BICKELHAUPT

Das „Berufungserlebnis“ zu Ostern 2001 war für Ursula Weber „ein Feuersturm in meiner Seele“. Zu diesem Auftrag aus der geistigen Welt hat die Künstlerin ein deutliches „JA“ gesagt, nicht ahnend, was auf sie zukommen und welche Größe es annehmen würde.

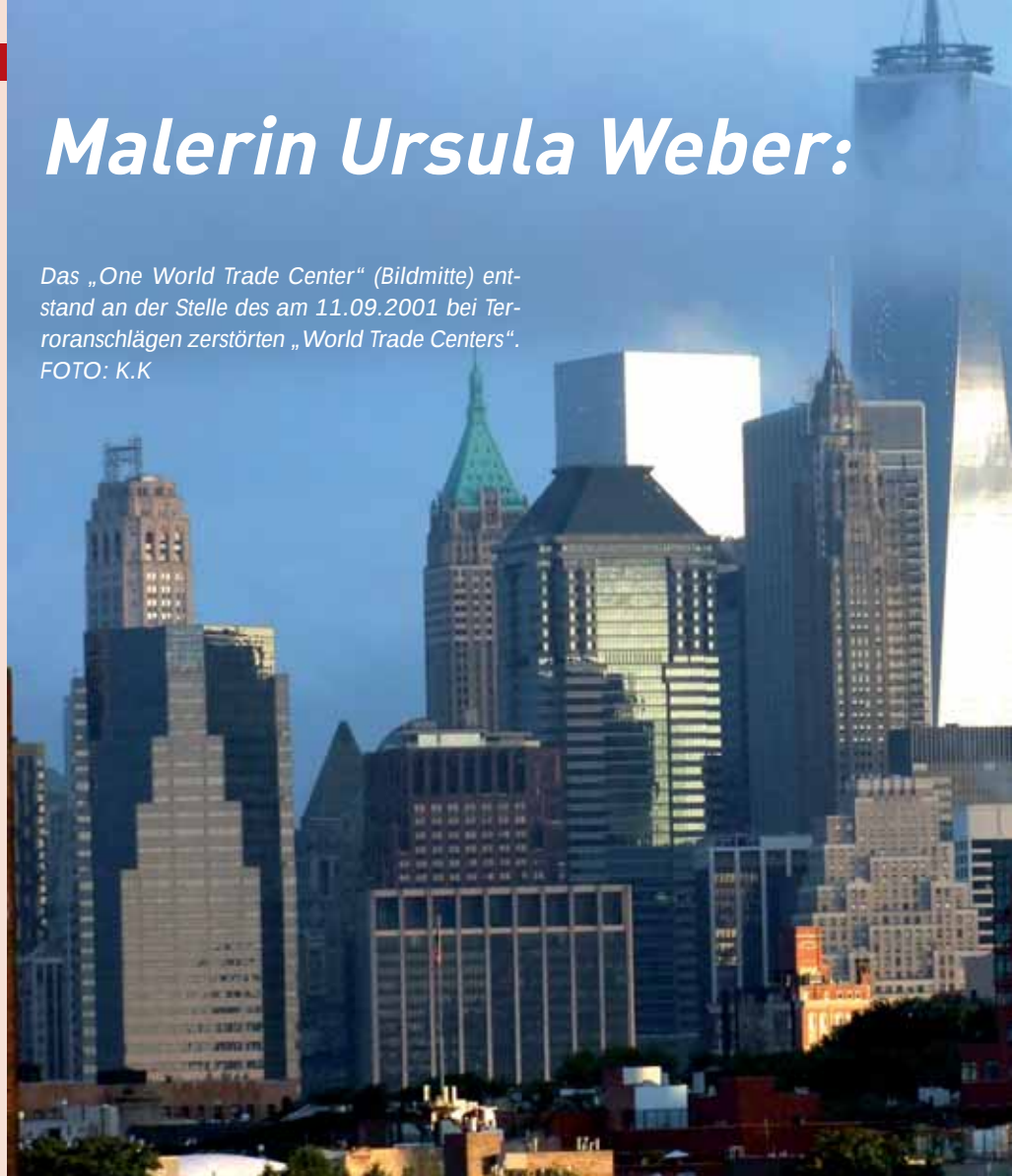
Bereits ein Jahr später kommen zu den intuitiv wahrgenommenen Bildern Sätze und Texte hinzu, welche die mediale Künstlerin während ihres Malens wahrnimmt. Diese Botschaften zu den Bildern lassen 2004 das Kartenset „Lichtgestalt Mensch“ entstehen. 2006 erfolgt sodann das „Mut-Mach-Buch Herzenswege“.

Ein für die Künstlerin „außergewöhnliches Erlebnis“ läutet 2007 eine neue Ära ein – es entstehen mediale Porträts. „Die Zeit war gekommen, persönliche Lebensbilder, Energie- und Visionsbilder für die Menschen auf der Leinwand umzusetzen und damit in Erscheinung treten zu lassen. Durch die Manifestation des Bildes erfährt man ein tiefes Erkennen seiner selbst“, er-



Malerin Ursula Weber:

Das „One World Trade Center“ (Bildmitte) entstand an der Stelle des am 11.09.2001 bei Terroranschlägen zerstörten „World Trade Centers“. FOTO: K.K.



zählt sie. 2012 erscheint sodann das Kartenset „Lichtbotschaften von Metatron“, das in Zusammenarbeit mit Birgit Maria Niedner entstand.

In all den Jahren ihres künstlerisch-spirituellen Wirkens ist Ursula Weber ihrem „Berufungsauftrag“ treu geblieben und ihrer inneren Führung gefolgt. Mit ihrer lichtvollen Ausstrahlung und den enthaltenen Botschaften berühren sie die Menschen existenziell und fundamental in ihrem Sein. Nicht nur im privaten Ambiente, auch Unternehmen und Praxen nutzen die langjährige Erfahrung und das Wissen über Farben, Formen und Energien der Künstlerin, um von ihr lichtvolle Innenräume gestalten zu lassen. Ihre Publikationen und die zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland haben die Künstlerin bekannt gemacht.

New York – New York

Kein Wunder, das die mittlerweile in der Nähe des oberbayerischen Landsberg

Tief berührt hat Ursula Weber der Besuch der Gedenkstätte des World Trade Centers („9/11 Memorial“). FOTO: K.K.

wohnende Künstlerin auch eine Einladung nach New York bekam. In der dortigen Galerie „Art Space“ im trendigen Stadtteil Soho zeigte sie im vergangenen Jahr neue Ölbilder, die eigens von ihr für die „Modern European Art“ umgesetzt worden sind.

So nimmt das Bild „unforgotten – we were and always will be“ („unvergessen – wir sind und werden immer sein“) die Ereignisse rund um den 11. September 2001 auf. „Hier setzte ich um, was ich als Inspiration für New York empfangen habe“, erzählt Ursula Weber. Zu sehen ist ein Engel, der liebevoll die Weltkugel mit der Skyline



„Einmal New York – immer New York“



von New York in Händen hält. Er bringt Heilung sowie Transformation für den noch immer spürbaren Schmerz und das gesamte Geschehen. Weber: „Unvergessen die Menschen, unvergessen das World Trade Center in den Herzen der Menschen von New York und der ganzen Welt. Aber auch die Liebe und die Hoffnung, welche die Menschen über Zeit und Raum verbindet, waren beim Malen spürbar.“

Ein weiteres Bild mit der Zugspitze und dem Namen „delight“ widmete die Künstlerin ihrer bayerischen Heimat. Ursula Weber: „Hier sieht der Betrachter, wie ein neuer Morgen erwacht ... wie die Sonne

sich am Horizont zeigt und wie wir ein Gefühl von Glückseligkeit und Einssein in uns selbst und mit Gott wahrnehmen können ... und genau in diesem Augenblick ein Hauch von Ewigkeit unsere Seele berührt.“

Der Besuch in New York war für die Neolandsbergerin euphorisierend. „Die Vorfreude, in der Stadt der Städte meine Kunstwerke präsentieren zu können, war für mich unbeschreiblich.“ Obwohl sie als Künstlerin eher die Stille und Ruhe liebt, ist sie fasziniert von dieser pulsierenden Stadt, die anscheinend niemals schläft. Überall fand sie Anregungen, Inspirationen, Außergewöhnliches und Neues.

Bild links: Zwei der Werke von Ursula Weber, die in New York ausgestellt wurden.

FOTO: K.K.

KONTAKT

Atelier Ursula Weber
Hauptstraße 7 b
D-86952 Fuchstal-Leeder
Tel.: +49 (0)8243 9930609
info@atelier-ursula-weber.de
www.atelier-ursula-weber.de

INFO



FOTO: K.K.

Kunst – die Menschen berührt

Die bayerische Künstlerin Ursula Weber schafft es mit ihrer Kunst, die Augen zu fesseln, die Seele zu berühren und den Geist zu bewegen.

Geboren 1962 in Rosenheim, arbeitet und lebt die freischaffende Künstlerin heute in Fuchstal/Landsberg. Die vielseitige Künstlerin ist auch als Dozentin, Autorin und Raumdesignerin erfolgreich tätig.

Ihre Ölgemälde und hochwertigen Kunstdrucke können ganzjährig in der Hausgalerie der Künstlerin besichtigt werden.

Für dieses Jahr sind Ausstellung in Barcelona, Innsbruck und Karlsruhe sowie auf dem Art Fair Tokyo und der Art Beijing (Peking) geplant.

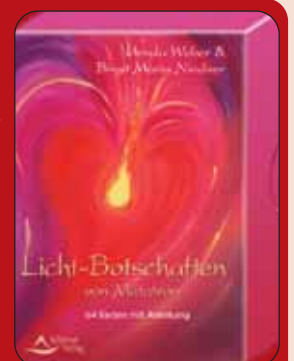
Weber: „Die kreative Energie dieser Metropole ist für mich einzigartig und lässt mich trotz des ständigen Lärms sowie der unglaublich vielen Menschen und Autos ins Schwärmen kommen. Dort durfte ich den Hauch der großen weiten Welt spüren.“

Dankbar für die Gespräche mit den Menschen aus aller Welt, für die Impulse und für die Kontakte, die sie in New York fand, nach 10 Tagen zwischen Kunst und Mega-City, erleichtert, aber doch etwas wehmütig, machte sie sich auf den Heimweg nach Landsberg. „Der viel zitierte Spruch: ‚Einmal New York, immer New York‘ gilt ab jetzt absolut auch für mich.“



TIPP

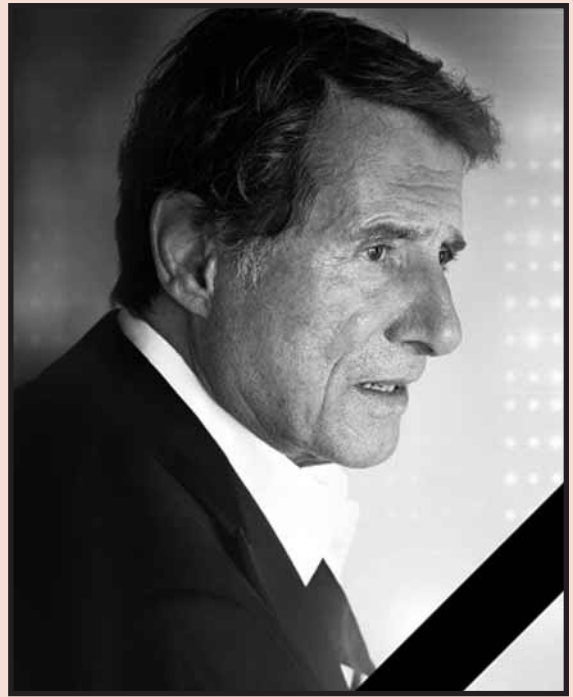
Kartenset:
Birgit Maria Niedner &
Ursula Weber:
Lichtbotschaften von
Metatron
Schirner-Verlag,
ISBN 3-8434-9028-3
€ 19,95 [D] | € 20,60
[A] | € 21,30 [I] |
Fr. 29,90 [CH]



Das Leben bist du

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zur Tat.
Achte auf deine Taten, denn sie werden dein Schicksal
Was in Zukunft wächst, ist deine Saat.
Hm Achte auf deine Lieder, andere werden sie singen.
Achte auf deine Fehler, andere machen sie nach.
Achte auf deine Stärken, denn sie werden dich leiten
Und auf deinen Geist, er hält dich wach.

Du bist dein Krieg, du bist dein Frieden,
Du bist dein Schatten und dein Licht.
Du bist alles, was geschehn wird,
Einen Ausweg gibt es nicht!
Du drehst dir deine Welt zur Hölle
Oder auch der Sonne zu.
Du bist das Leben –
DAS LEBEN BIST DU!



Udo Jürgens

*** 1934 † 2014**



Song „Das Leben bist Du“ aus dem CD-Album „Mitten im Leben“

Label: Ariola

Vertrieb: Sony Music Entertainment Germany GmbH
Februar 2014 – Best.-Nr. 88843 03655

D’rum achte auf deine Liebe, lass sie nie erkalten.
Achte auf deine Würde, eh’ die Dummheit sie dir nimmt.
Achte auf deine Ehre, bevor die Lügner siegen.
Nimm jeden Tag in Schutz, der neu beginnt.

Achte auf deine Wünsche, vielleicht werden sie Träume.
Achte auf deine Träume, vielleicht werden sie wahr.
Achte auf deine Wahrheit, denn mit ihr musst du leben.
Als Weiser oder Zweifler oder Narr.

Du bist dein Krieg, du bist dein Frieden,
Du bist dein Schatten und dein Licht.
Du bist alles, was geschehn wird,
Einen Ausweg gibt es nicht!
Du drehst dir deine Welt zur Hölle
Oder auch der Sonne zu.
Du bist das Leben –
DAS LEBEN BIST DU!

Du drehst dir deine Welt zur Hölle
Oder auch der Sonne zu.
Du bist das Leben –
DAS LEBEN BIST DU!

Die Udo-Jürgens-Stiftung – Frankfurt am Main

– Stiftung für Waisen und Kinder ohne Bezugspersonen sowie zur Förderung von Nachwuchskünstlern –
IBAN: DE55 5012 0383 2005 0530 00 – BIC: DELBDE33XXX

Mit Unterstützung von „gesund & glücklich“: Das Kinderbüchlein „Die geheimnisvolle Sprache der Kinder“

Dr. Masaru Emotos (1943-2014) Kinder-Projekt lebt weiter.

Das Büchlein „Die geheimnisvolle Sprache der Kinder“, eingebettet in das „Emoto-Projekt“ als Beitrag zum UNO-Programm „Die internationale Dekade des Wassers - Wasser für das Leben“, will die Kinder dieser Welt in unterhaltsamer Art und Weise und mit liebevoll ausgewählten Bildern und Illustrationen einen Zugang zur „inneren“ Welt des Wassers ermöglichen. Ziel des Projektes ist es, Kindern Dr. Emotos Wasserforschung und die sich daraus ergebende Vision von einer friedlichen und gesünderen Welt zu vermitteln.

Wir von „gesund & glücklich“ sehen es zusammen mit Dr. Emoto und all seinen Unterstützern als unsere Aufgabe an, den Jüngsten diese wichtigen Themen nahe zu bringen, die jetzt - mehr denn je - für unsere Erde wichtig sind.



„Die geheimnisvolle Sprache der Kinder“ - Nach der Idee und Philosophie von Dr. Masaru Emoto. Bio Energetik Verlag Kinsau, Sonderdruck EDITION PONTE VISION. 2. Auflage 2013. Format A4 quer geheftet. 28 Seiten.

Bei Interesse senden wir Ihnen dieses Kinderbüchlein gerne zu, in dem Sie uns bitte die damit entstehenden Unkosten in Höhe von € 5,00 (Österreich) bzw. € 7,00 (Ausland) auf unser folgendes Konto überweisen:

Konto-Inhaber: „gesund & glücklich“, A-9133 Sittersdorf 34.
IBAN: AT19 3900 0000 0252 6317. BIC: RZKTAT2K.

MEHRNER HEILWASSER – GESUNDHEIT AUS DEN TIROLER BERGEN

1267 wurde das Heilwasser erstmals erwähnt – eine Quelle, aus der klares, reichhaltiges, wohlschmeckendes Wasser mit vielfältigen Heilkräften sprudelt.



Beim Mehrner Heilwasser handelt es sich um ein artesisches, **geschmacksneutrales** und **unbehandeltes** Heilwasser, das aufgrund seiner besonderen Mineralisierung und der schonenden Abfüllung für ganz besondere Qualität steht. Es ist **natriumarm**, **ohne Kohlensäurezusatz** und unterstützt die **Aktivierung und Stärkung des Stoffwechsels** und der **Organfunktion**.

Trinkkuren mit Mehrner Heilwasser unterstützen:

- Darmreinigung und Hilfe bei Verstopfung
- Therapien für Gicht, Zuckerkrankheit, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Regulation Säure-Basen-Haushalt
- Linderung bei Muskelkrämpfen
- Vorbeugung von Osteoporose

Aus Erfahrung

Wirklich vielfältige Heilkräfte: Denn auch bei Erkrankungen der Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse, bei Magen-Darm-Beschwerden oder Stoffwechselerkrankungen hat sich das Heilwasser über die Jahrhunderte bewährt – sowohl für Trinkkuren als auch zum dauerhaften Konsum.

Das Mehrner Heilwasser ist ein Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser und stellt einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheitsbewussten Ernährung dar. Magnesium ist für den Ablauf vieler Prozesse im Körper notwendig: Herz – Kreislauf, Nerven, Energiestoffwechsel und die Muskulatur. Gemeinsam mit Magnesium sorgt Natrium für mentale Leistungsfähigkeit. Calcium festigt zusätzlich die Reizleitung der Nerven.

Weitere Informationen, Bezugsquellen und Onlineshop unter:
www.mehrnerheilwasser.com

**Entschlacken,
Entsäuern und
Entgiften Sie
Ihren Körper!**

**Erhältlich
in Österreich
in Reformhäusern,
Bioläden & Apotheken,
ansonsten über den
Onlineshop**



ANZEIGE

Der Südtiroler Bio-Landwirt Helmut Aranda Ratschiller, Forscher und langjähriger Wegbegleiter Emotos, organisierte den Auftritt des „World Peace Project“ auf der Messe „gesund & glücklich“.

FOTO: K.K.



Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt: „World Peace Project“ präsentierte „universelle Lichtmittel“

Wie können wir die Welt besser machen und zu mehr Frieden beitragen? In einer Zeit, in der die Welt aus den Fugen zu geraten scheint, ist zuallererst jeder Einzelne dazu aufgerufen, mit sich selbst und der Umwelt „ins Reine“ zu kommen.

VON INGOMAR SCHWELZ

Eine Voraussetzung dafür ist der Abbau von oft uralten Blockaden in Körper, Geist und Seele. Hier Hilfestellung zu geben sieht das „World Peace Project“ (WPP) als seine zurzeit wichtigste Aufgabe. Bei ihrem Auftritt im vergangenen November auf der „gesund & glücklich“-Messe in Klagenfurt stellte die weltweit agierende Gesundheitsbewegung daher auch einige der besten „universellen Lichtmittel“ für die ganzheitliche Gesundheit von Mensch, Umwelt und Erde vor.

Mit Fug und Recht kann von den „besten“ Mitteln gesprochen werden, weil alle vorgestellten Produkte ein entscheidendes Kriterium erfüllen: Bei allen wird die innere Qualität und Lebendigkeit durch die spektakuläre Kristallfotografie des meist zitierten Wasserforschers der Welt, des Japaners Dr. Masaru Emoto (1943–2014), bildhaft belegt.

Emoto, dessen Bücher in rund 50 Sprachen übersetzt wurden, hat als erster Wissenschaftler nachgewiesen, dass Wasser ein Gedächtnis hat und auf positive Gefühle, Schriftzeichen, Musik und sogar auf Gebete mit der Ausbildung von schönen hexagonalen Kristallstrukturen reagiert.

Wasser-Energetisierung

Auf der Messe begeisterte der Südtiroler Bio-Landwirt, Forscher und langjährige Wegbegleiter Emotos, Helmut Aranda Ratschiller, vor

allem mit seinem Wasser-Energetisierungssystem viele Messebesucher.

„Kristall“-Zeolith

In Klagenfurt wurde vom World Peace Project auch der weltweit einzigartige „Kristall“-Zeolith LavaVitae in den Blickpunkt gerückt: Das Vulkanmineral gilt aufgrund einer speziellen Energetisierung und der revolutionären Mikronisierungstechnik eines österreichischen Erfinders als wohl wirkungsvollstes Entgiftungs- und Verjüngungsmittel unserer Zeit.

In seiner fein gemahlten Form gibt das Lavagestein der Naturheilmedizin nicht nur eine neue Note, sondern eine ganz neue Dimension. In der sanften Medizin sticht in Zeiten einer weltweiten Umweltverschmutzung das Thema „Entgiftung“ deutlich heraus: Nur wenn wir unseren Körper und auch unseren Geist sauber und rein halten, können wir langfristig gesund bleiben. Nur dann können wir grassierenden Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes entgegenwirken.

Kolloidales Silber und Gold

Vorgestellt wurden vom Friedensprojekt auch die Produkte kolloidales Silber und Gold der österreichischen Firma Kuruma, die mit dem Wasser der Tiroler Heilquelle Bad Mehrn hergestellt werden. Gerade in einer Zeit, in der synthetische Antibiotika immer mehr ihre Wirksamkeit verlieren, spielt das flüssige Silber eine immer wichtigere Rolle. Neue Studien haben er-

geben, dass die elektrisch geladenen Silberteilchen rund 650 (!) pathogene Organismen wie Keime und Bakterien innerhalb weniger Minuten abtöten. Das flüssige Silber kann bakterielle Infektionen verhindern und Pilzkrankungen heilen.

Kolloidales Gold hat sich dagegen als außergewöhnliches Stärkungsmittel bei hohen Belastungen bewährt. Es kann das Nervensystem beruhigen und das Drüsensystem harmonisieren.

Trinkhanf

Ein Höhepunkt der Gesundheitsmesse war die Vorstellung von Trinkhanf als die neue Alternative zur Kuhmilch. Der Salzburger Forscher Christian Frenkenberger hat in den letzten Jahren in einem ausgetüftelten technischen Verfahren das überaus gesunde und wohlschmeckende Lebensmittel aus den Kernen des Hanfsamen extrahieren können.

Die „Hanfmilch“ enthält einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure. Diese Fettsäure kommt in unserer Nahrung nur sehr selten vor. Sie unterstützt den Körper unter anderem bei der Zellenergie, verbessert die Blutfettwerte und beugt einer Verengung der Blutgefäße vor. Forschungen haben gezeigt, dass der Konsum der Hanfmilch das Herzinfarktrisiko um rund 50 Prozent senkt.

In Zeiten der Nachhaltigkeit und einer ernährungsbewussten Lebensweise ist die „Götterpflanze“ Hanf sicher eine fantastische Alternative zu unserer üblichen Fabriknahrung.

Nachruf:

Danke Dr. Masaru Emoto für Ihr Wirken & Sein

(22. Juli 1943 – 17. Okt. 2014)



Im vergangenen Jahr ist der weltweit bekannte Wasserforscher Dr. Masaru Emoto verstorben. Er war besonders für seine Arbeiten mit Wasser und der Analyse von Wasserkristallen bekannt, in denen er die Auswirkung von Informationen sah, die dem Wasser auf unterschiedliche Art und Weise zugetragen wurden.

Seine letzten Worte waren „Arigato“ („Danke“ in Japanisch). Seine Frau soll beim ihm gewesen sein. Er sagte oft „Life is LOVE which is a gift from God and parents, and DEATH is gratitude for going to a new dimension.“

Emoto wurde im Juli 1943 in Yokohama geboren, war verheiratet, hatte drei Kinder und zwei Enkelkinder. Er graduierte an der Universität von Yokohama im Fachbereich Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt Internationale Beziehungen. Die Open International University in Kalkutta verlieh ihm 1992 den Dokortitel in Alternativer Medizin.

Einflüsse von Gedanken und Gefühlen, so Emoto, können von Wasser in Form von Informationen aufgenommen und gespeichert werden. Zu dieser Annahme gelangte Emoto in Experimenten, in denen er Wasserflaschen mit positiven oder negativen Botschaften und Begriffen (Liebe, Dank / Hass, Krieg usw.) beschriftete oder das Wasser entsprechenden akustischen Inhalten aussetzte.

Im Austausch mit amerikanischen Kollegen erfuhr er von dem in den USA entwickelten Microcluster Wasser und der Technologie der Magnetfeldresonanz-Analyse. In seiner Tokioer Praxis untersuchte er daraufhin jahrelang Patientendaten auf Gemeinsamkeiten bzgl. Krankheitsbild und Therapieverlauf.

Die Tatsache, dass der menschliche Körper zu siebzig Prozent aus Wasser besteht, zugrunde gelegt, führten seine weitergehenden Überlegungen zu der Erkenntnis, dass somit ein Verstehen der Eigenschaften des Wassers (vorrangig des Bindungsverhaltens sowie der Speicherkapazität der Wassermoleküle in Bezug auf Energien) und eine gezielte Einwirkung darauf der kürzest mögliche Heilungsweg sein müsste. Seitdem gilt sein ganzes Streben dem Ergründen des wahren Wesens des Wassers – jenseits von chemischen Analysen und Nutzungsstrategien.

Emotos weltweite Wasser-Untersuchungen waren seit jeher von ungewöhnlichen Denkansätzen geprägt. In langjährigen Studien und komplexen Versuchsreihen zeigte er auf, dass sich die eigentliche Qualität des Wassers, die sich Laboranalysen entzieht, sich in seinen Eiskristallen jedoch offenbart. Und dies in einer für jeden nachvollziehbaren Deutlichkeit.

Seine Arbeit hat in den letzten Jahren weltweit großes Interesse gefunden und Emoto erfuhr international Anerkennung in allen Schichten; vom „ganz normalen Menschen“ bis hin zu universitären Kreisen veränderte Masaru Emoto unser Verständnis vom Wasser.

Emotos Projekte, so auch das „World Peace Project“ (siehe linke Seite), werden weiterleben. Danke Dr. Masaru Emoto für Ihr Wirken und Sein!



In diesem Friedenssymbol lebt der Geist Emotos in ewiger Erinnerung weiter. Das Licht der Sonne und der Lieblingswasserkristall von Emoto mit der Energie von Liebe und Dankbarkeit verbindet uns weiterhin bis in die fernsten Welten. Daher wurde dieses Symbol auch das Logo vom „World Peace Project“



Dr. Masaru Emoto zusammen mit dem Chefredakteur des Magazins „gesund & glücklich“.



Emotos Erfindung: Die Qualität des Wassers offenbart sich in der Struktur von Eiskristallen.

ALLE FOTOS: K.K.



Die Geburt seines Enkels inspirierte Emoto zu einem Kinderbuch, das von „gesund & glücklich“ unterstützt werden durfte.



Roland Rauters vegane Österreich-Schmankerln – Teil 6

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

Bohnensuppe mit Polentanockerln

Roland Rauters Tipp: Die Polentanockerln können Sie nach Belieben variieren, z.B. mit fein gehackten, getrockneten Tomaten.

Dicke Bohnen finden Sie auch unter dem Namen Saubohnen. Sie können diese Suppe auch mit anderen Bohnen kochen oder tiefgekühlte Sojabohnen verwenden.

Für die Suppe: 1 l Gemüsebrühe

300 g dicke Bohnen

je 50 g Karotten und Knollensellerie

40 g Schalotten

10 Kirschtomaten

30 g Lauch

2 EL Olivenöl

je 1 EL Balsamicoessig und Tomatenmark

je 1 EL gehackter Oregano, Rosmarin und Basilikum

1 Lorbeerblatt

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Nockerln:

300 g Gemüsebrühe

150 g Polenta

20 g Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL gehackter Thymian

1 Prise Muskatnuss

Salz

Zubereitung:

Suppe: Karotten, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden. Schalotten in Ringe schneiden. Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anrosten. Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzufügen und die Suppe ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Balsamicoessig und Kräuter dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nockerln: Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anlaufen lassen. Polenta und Thymian dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Polenta unter ständigem Rüh-



ren ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Mit einem Esslöffel Nockerln formen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kartoffelschnitzel „Wiener Art“ an marinierten Gurken

Roland Rauters Tipp: Dieses schnell zubereitete Gericht besticht gerade durch seine Einfachheit. Sie können die Schnitzel z.B. mit gebratenen Steinpilzen oder sautierten Lauchstreifen beliebig abwandeln. Planen Sie pro Portion zwei Schnitzel ein.

Für die Gurken:

je 2 Gurken und Schalotten

3 EL Dill

2 EL Reisweinessig

1 EL brauner Zucker

1 EL Sesamöl

1 kleine Chilischote

1 TL frisch geriebener Ingwer

Salz

Für die Kartoffelschnitzel:

1 kg mehliges Kartoffeln

280 g Dinkelvollkornmehl

50 g Weizengrieß

3 TL Hanföl

1 EL gehackter Rosmarin

1 Prise Muskatnuss

1 TL Salz

Außerdem:

200 ml Sojadrink

150 g Semmelbrösel

10 EL Rapsöl

80 g glattes Weizenmehl

Zubereitung:

Marinierte Gurken: Gurken in Streifen schneiden, salzen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend Gurken ausdrücken und Gurkenwasser abgießen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Dill hacken. Chili halbieren, Kerne entfernen und Chili fein hacken. Schalotten, Chili, Zucker, Reisweinessig, Sesamöl, Dill und Ingwer zu den Gurken geben, alles durchmischen und mit Salz abschmecken.

Schnitzel: Kartoffeln kochen. Nach dem Pellen noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.

Dinkelmehl, Weizengries, Hanföl, Rosmarin, Salz und Muskatnuss zu den Kartoffeln

ALLE REZEPTFOTOS: Alexandra Schubert,
www.myshoots.de / Schirner Verlag



geln geben, alles durchkneten und daraus Schnitzel formen. Diese in Weizenmehl wenden, durch den Sojadrink ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin von beiden Seiten ausbraten.

Rosenkohlgröstl im Filoteig

Roland Rauters Tipp: Servieren Sie dazu einen Knoblauch-Kräuter-Dip und ein schönes Baguette.

je 300 g Rosenkohl und festkochende Kartoffeln

1 Packung Filoteig ca. 250 g

100 g Karotten

6 EL Olivenöl

50 g rote Zwiebeln

1 Bund Petersilie

1/2 Tasse Rotkohlsprossen

2 Knoblauchzehen

je 1/2 TL gemahlener Kümmel und frisch geriebener Ingwer

1 Prise brauner Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser kochen. Rosenkohl putzen und halbieren. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Petersilie grob hacken. Rosenkohl und Karotten in leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren und abgießen. Kartoffeln abgießen, pellen und in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin anbraten. Zwiebeln, Rosenkohl, Knoblauch und Karotten dazugeben und kurz mitrösten. Mit Zucker, Kümmel, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohlsprossen und Petersilie unterrühren. Vier feuerfeste Müslischalen mit Filoteig auslegen. Dafür Teigblätter vorher so auf Schalengröße zurechtschneiden, dass der Teig über das Gemüse geschlagen werden kann. Eine erste Teigschicht in der Müslischale auslegen und mit



etwas Olivenöl beträufeln. Eine weitere Teigschicht drauflegen. Gemüse hineinfüllen und Teigränder darüberschlagen. Die Schalen auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 220 °C ca. 15 Minuten backen und sofort servieren.

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

Spinatnockerln an Shiitakepilzen

Roland Rauters Tipp: Als Knödelbrot nehmen Sie am besten altbackene Brötchen, die Sie in feine Würfel schneiden.

Für die Nockerln:

800 g Spinat

300 g Knödelbrot

280 ml Sojadrink

150 g glattes Weizenmehl

80 g Seidentofu

40 g Zwiebel

30 g vegane Margarine

2 Knoblauchzehen

1 Prise Muskatnuss

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Pilze:

250 g Shiitakepilze

50 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

1 EL Sesamöl

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Nockerln: Spinat gründlich waschen, gut abtrocknen, dicke Stiele entfernen und Spinat klein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anlaufen lassen. Spinat dazugeben und zusam-



menfallen lassen. Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen. Sojadrink lauwarm erwärmen. Seidentofu grob mit einer Gabel zerdrücken. Knödelbrot, Seidentofu, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. Spinat und Sojadrink dazugeben und gut durchmischen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Zwölf gleich große Nockerln formen, auf ein leicht geöltes Lochblech setzen und im Dampfgarer ca. 20 Minuten dampfen.

Pilze: Shiitakepilze putzen und eventuell zerkleinern. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Sesam- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitakepilze darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Petersilie dazugeben und Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP 1:

Roland Rauter: „einfach vegan – Die feine Küche. Chic kochen für Familie und Freunde“.

Der Luxus des Einfachen – das ist das Motto von Roland Rauters feiner Küche. Mit seinem Buch können die Leser aus regionalen und saisonalen Produkten im Handumdrehen kreative Gerichte mit dem gewissen Chic zaubern. Mit diesen veganen Hinguckern wird jeder garantiert bei jedem Anlass zum perfekten Gastgeber.

Schirner Verlag, 232 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1108-0

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | € 21,30 [I] |
Fr. 28,50 [CH]

TIPP 2:

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

Die Power aus den Bergen: Alpen-Smoothie



Kostprobe: „G'schmackig und gut“ war der einhellige Tenor von Bestsellerautor Pierre Franckh, Klagenfurts Messe-Vizegeschäftsführer Bernhard Erler, „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt und „Räucherin“ Annemarie Herzog über das von Erwin Mischkin (von links nach rechts) kreierte „Alpen-Smoothie“.

FOTO: MARION LIEBHARD

Durch ihr hohes Maß an Vitalstoffen unterstützen sie unsere Gesundheit, machen uns fit, sind trendy und lecker: grüne Smoothies, das Ganzfruchtgetränk, zubereitet aus frischem Obst, grünem Blattgemüse und mit Wasser. Viele der Zutaten sind dabei exotischen Ursprungs. Jetzt hat Vital-Coach Erwin Mischkin ein Smoothie-Rezept nur mit alpenländischen Zutaten kreiert. Er nennt es „Alpen-Smoothie“, erstmals vorgestellt auf der Ernährungsmesse „ISS DICH ... gesund & glücklich“ im November vergangenen Jahres in Klagenfurt.

VON ROLF BICKELHAUPT

Bereits seit über 25 Jahren arbeitet Mischkin mit Menschen, zunächst als Sporttherapeut und seit nunmehr fünf Jahren als selbstständiger Vital Energy Coach. „Schon immer galt mein Interesse einer gesunden und ausgewogenen Ernährung“, erzählt er. Grund genug für ihn, sich mit der Ernährung nach den 5 Elementen zu beschäftigen: „Mich faszinierte, dass diese Lehre auf den ganzheitlichen Prinzipien des Umgangs mit Körper, Geist und Seele

und einer Vorstellung des Verbundenseins mit allem, was uns umgibt, beruht“.

Aber auch die heimische „Hildegard von Bingen Küche“ hat es Mischkin angetan, denn: „Hier werden die einzelnen Lebensmittel nicht nach Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen aufgelistet, sondern gemäß ihrer Subtilität beschrieben, das heißt gemäß ihrer ganz speziellen feinstofflichen Wirkung in dem Sinne, dass

alles, was auf diesem Planeten vorhanden ist, in ganz spezifischer Weise auf uns wirkt.“

Schließlich stieß Mischkin bei einer Darmreinigung auf das Ganzfruchtgetränk grüne Smoothies. Nachdem er dabei die Wirkung der grünen Vitalstoffe an sich selbst erfahren hat, entschloss er sich, den Smoothie zu einem integralen Bestandteil seiner Tätigkeit zu machen. „Für mich ist es

Rezept „ALPEN-SMOOTHIE“

Die Zutaten sind frisch, aus biologischem Anbau und stammen aus der Alpenregion. Genießen Sie diese Nährstoffbombe und erleben Sie den Geschmack der Alpen.

ZUTATEN:

- 1 Blatt Frauenmantel, oder anderes Wildkraut
- 150 g Feldsalat
- 2 Äpfel
- 1 Birne
- 3 EL eingeweichter Leinsamen
- 20 g Sprossen aus der Region
- 2 EL Apfelmixsaft oder Honig
- 0,6 l gutes Wasser
- ca. 30 Sek. mixen ... genießen



Waren vom „Alpen-Smoothie“ begeistert: Das Schauspieler- und Bestsellerautorenpaar Michaela Merten und Pierre Franckh.

FOTO: MARION LIEBHARD

ein Wundergetränk, da es alles, was der menschliche Körper benötigt, enthält, wie Ballaststoffe, hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Antioxidanzien. Denn das Grün der Pflanzen hat die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittel“, klärt er auf. Für ihn spiegelt sich in Smoothies „die lebendige Kraft der Natur als vitalreiche Nahrung für einen gesunden Körper und einen klaren Geist“.

Mischkin, der in Starnberg wohnt und ar-

beitet und somit jeden Tag in der Ferne die Nordalpenkette sieht, bekam eines Tages den Impuls, ein Smoothie bestehend nur aus alpenländischen Zutaten zu kreieren. Einige Zeit hat es gedauert, bis der Vital Energy Coach mit der Zusammensetzung und dem Geschmack zufrieden war. Und so konnte dieses Getränk schließlich im November vergangenen Jahres in Klagenfurt seine erfolgreiche Premiere bei der Ernährungsmesse „ISS DICH ... gesund & glücklich“ feiern. Viele Promis, darunter das Bestsellerautorenpaar Michaela Merten und Pierre Franckh, konnte das ausgesprochen g'schmackige Getränk überzeugen (siehe auch Kasten „Rezept Alpen-Smoothie“).

Und noch etwas Gutes haben Smoothies: Jeder kann sie schnell und einfach mit einem Hochleistungsmixer zubereiten, der die im Blattgrün gebundene Energie mit hoher Drehzahl aufspaltet. Mischkin: „Dadurch wird mit der Mikroverkleinerung höchste Bioverfügbarkeit erreicht. So kann der Körper die Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe auf Zellebene sehr gut aufnehmen.“

KONTAKT ERWIN MISCHKIN:



Foto: K.K.

Tel.: +49 (0)8151 9500283
 ichbin@erwinmischkin
 www.erwinmischkin.de

„Im Einklang von Körper, Geist und Seele erschaffst Du Deinen Rhythmus des Lebens.“

Erwin Mischkin bietet alleine oder in Gruppen Intensiv-Coachings zur Stärkung von Körper, Geist und Seele an. Dauer: eine Woche à 6 Stunden/Tag oder 21 Tage à 2 Stunden.



Top Beruf mit Hand und Fuß - Berufe im Gesundheitswesen haben Zukunft

Die Kneipp-Akademie in Klagenfurt bietet eine professionelle Ausbildung und Weiterbildung für Medizinische Masseure und Heilmasseure an.

Medizinischer Masseur ist ein staatlich anerkannter medizinischer Beruf mit fundierter Ausbildung samt den Spezialqualifikationen mit rund 2.000 Stunden. Es ist eine Ganztagesausbildung über ein Jahr. Sie lernen den Aufbau des menschlichen Körpers kennen und begreifen. Die Ausbildung beinhaltet: Komplexe Physikalische Entstauungstherapie, Klassische Massage, Reflektorische Massagen und Fußreflexzonenmassage wie auch alle thermischen und elektrischen Therapien und den ganzen Energetischen Massagebereich. Die neue Sache ist die Spezialqualifikation Basismobilisation.

Unser MAZ-Bonus für Neuanmeldungen zum Medizinischen Masseur im März 2015:

Reservieren Sie sich jetzt einen 100 €-Weiterbildungsgutschein für Massagetechniken wie z.B. für Ganzheitliche Frauenheilmassage u.v.m.

Jeder hat die Möglichkeit 2.500 € beim Land zu lukrieren, da wir ein zertifizierter Betrieb sind.

Information unter: 0664 93 05 307, Ausbildungsstätte das MAZ Kärnten/ die Kneipp Akademie des ÖVHB ist in Klagenfurt



Ulrike Herzig, Fachspezifische und Organisatorische Leiterin der Kneipp Akademie

ANZEIGE

Wie ein Jungbrunnen aus dem Märchen Eine Bergquelle mit Heilkraft



Das Mehrn bei Brixlegg.

Kann ein Wasser Heilkräfte haben? Kann ein Wasser Ihren Körper mit der richtigen Menge an Calcium, an Magnesium, an Sulfat und Hydrogencarbonat versorgen? Und kann dieses Wasser das in so wohlhabendsten Verhältnis und so gut für den Körper verfügbar leisten, dass es jeder künstlichen Nahrungsergänzung überlegen ist? Ja, es gibt solche heilenden Wasserquellen. Sie bringen uns aus der Tiefe der Tiroler Berge ein so wundervolles Wasser, dass es seit Jahrhunderten als heilend bekannt ist und wohl auch als heilig geachtet wurde.

Jedenfalls weist sowohl der Name als auch der Bau einer Kirche in dem kleinen Ortsteil Mehrn in Brixlegg in Tirol darauf hin, dass die Menschen nachweislich schon seit mindestens 1267 mit den Trinkkuren aus dem Mehrner Quellwasser Heilung erfahren durften. Sie nannten das Wasser „Nothelfer-Wasser“ und tranken und badeten mit Lust und Freuden in dem Mehrner Wasser. Die Kirche beschloss, doch besser ein ordnendes Auge auf das Wasser und seinen Gebrauch zu haben und errichtete eine Kapelle an der Quelle. Rund 400 Jahre später wurde dann ein großes schönes Gotteshaus geweiht, das noch heute weithin sichtbar oberhalb der Quelle wacht.



30 Jahre durchs Gestein gewandert

Die Mehrner Quelle bringt aus über 100 Meter Tiefe und nach einer Wanderschaft von bald 30 Jahren durch das Gestein das Wasser artesisch an die Oberfläche, so dass es ohne Einsatz von Pumpen und absolut rein direkt in die grünen 1-Liter-Flaschen gefüllt werden kann. Von hier aus wird es überall hin – in Bioläden, Reformhäusern und Apotheken – geliefert. Wegen seiner einmaligen Zusammensetzung ist es hervorragend als natürliche Verdauungshilfe geeignet und kann für sanfte Entschlackungskuren, Entgiftungen und Darmreinigungen getrunken werden. Es reguliert den Säure-Basen-Haushalt und unterstützt Therapien gegen Gicht, Leber- Bauchspeicheldrüsen und Zuckererkrankungen. Doch auch für Gesunde ist das Mehrner Heilwasser eine Wohltat. Der leichte Magnesiumgehalt tut dem Herzen und der Muskulatur gut, Wadenkrämpfe treten bei regelmäßigem Genuß kaum mehr auf. Calcium hilft, die Reizleitungen der Nerven zu unterstützen.

Frühjahrskur und sanfte Entgiftung

Zwar gab es das seit dem 13. Jahrhundert überlieferte Wissen über die heilende Wirkung des „Nothelferwassers“, aber unsere heutige Zeit braucht auch Untersuchungsergebnisse, um zu vertrauen. Der berühmte

Wasserforscher Dr. Masuro Emoto hat das Mehrner Wasser untersucht und war begeistert von der harmonisch-kraftvollen Kristallbildung. In der Universität Innsbruck wurde die Zusammensetzung des Wassers ebenfalls genau untersucht. Der Innsbrucker Professor Mag. Dr. Florian Überall kam zu dem Ergebnis: „Die Zusammensetzung und der Gehalt des Mehrner Heilwassers ist nach unserer bisherigen Kenntnis in Europa einmalig.“ Er rät: „machen Sie mehrmals im Jahr Trinkkuren mit diesem Wasser.“ Gutes Wasser überträgt seine positive Schwingung auf unseren Körper und wird so zu einem wahren Jungbrunnen, den uns die Natur fasst wie in den alten Märchen schenkt.

Sabine Reinelt



Fresken in der Mehrner Kirche.



Ayurveda-Kuren und Heilreisen in Sri Lanka

Barbara Ayurveda Reisen bietet Ihnen für Ihre Ayurveda-Kur in Sri Lanka, der Quelle des Ayurveda, die besten und jährlich persönlich überprüften authentischen Ayurveda-Zentren an.

Sehr beliebt bei unseren Kunden sind die Kombinationen aus einzigartigen Heil- und Rundreisen durch Sri Lanka, mit anschließendem Ayurveda-Kur-Aufenthalt.

Die Besonderheit von Barbara Ayurveda Reisen ist der einmalige individuelle Service, von der ersten Beratung an, bis hin zur Abreise und sogar noch nach Ihrer Ayurveda-Kur, da Frau Uder in ständigem persönlichen Kontakt mit dem Hotel-Management steht und einen eigenen Repräsentanten vor Ort hat.

Barbara Ayurveda Reisen
Barbara Devani Uder
Mozartstraße 98 · D-85521 Ottobrunn
Tel.: +49 (0) 89 609 82 94
Mail: licht@barbara-uder.de

Genaue Informationen zu unseren Reiseangeboten finden Sie unter:
www.barbara-uder.de



gesund & glücklich

Reisen für Körper, Geist & Seele

Vorankündigung

Bild Miramar: © ART

Advent am Meer

mit Räucherexpertin Annemarie Herzog
im ****+ Adria-Relax-Resort Miramar - Opatijal/Kroatien
17. bis 20. Dezember 2015

Mit: Wohnen im Doppelzimmer, Halbpension, zwei Räucherworkshops und Advent-Konzert.

Infos: monika.hausmann@aon.at
oder Tel. +43 (0)660 2556030
Veranstalter: Hotel Miramar, HR-51410 Opatija




Für den Verkauf von Inseraten für das Magazin „gesund & glücklich“ suchen wir ab sofort

**eine/n Medienberater/in für Österreich und
eine/n Medienberater/in für die Schweiz
jeweils auf selbstständiger Basis.**

Ihre Aufgaben:

- Sie betreuen und erweitern das Anzeigengeschäft mit Bestandskunden und gewinnen neue Kunden für das „gesund & glücklich“-Magazin hinzu.
- Sie analysieren die Kommunikationsbedürfnisse unserer Kunden, gestalten individuelle Angebote und fassen im Einzelfall auch konsequent nach.
- Sie beraten unsere Kunden auf Messen und Veranstaltungen.

Wenn Sie die Herausforderung einer selbstständigen Tätigkeit in einem ständig wachsenden Zukunftsmarkt anspricht, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung per eMail an:

ekkehardwande@hotmail.com

**Ekkehard Wande - Werbegraphik-Design
Messeplatz 1 - 9020 Klagenfurt**



Alles hinwerfen. Aussteigen. Endlich frei sein. Frei von allen zermürbenden Verpflichtungen und Ansprüchen des oft so grauen und anstrengenden Alltags. Raus aus der monotonen Mühle. Sehnsucht nach der „Insel“, nach Ruhe, Wärme, Natur und Freiheit. Den eigenen Rhythmus leben wollen, selbst entscheiden und nicht fremdbestimmt. Kennen Sie solche Gedanken?

VON MARION LIEBHARD

Griechenlands größte und zugleich südlichste Insel Kreta scheint all das zu erfüllen, wofür „Inselsehnsucht“ steht: wilde Natur, tiefe Schluchten, einsame Buchten, stille Gebirgsdörfer, Orte der Geschichte und ursprüngliche Schönheit. Mit 300 Sonnentagen im Jahr ist die Insel mit etwa 600.000 Einwohnern ein beliebtes Ganzjahresziel. Dort, wo die Uhren anders zu ticken scheinen und Menschlichkeit Vorrang hat: Das Eselgespann auf der Straße verheißt Urtümlichkeit, die Siesta am Nachmittag ist heilig, und die kaffeetrinkenden diskutierenden Männerrunden vor dem Kafenio zeugen von Zeit für Geselligkeit.

Individualismus statt Masse

Im Gegensatz zu vielen anderen griechischen Inseln ist Kreta bis dato weitgehend vom Massentourismus verschont geblieben. Lediglich im Norden, um die Flughafenstädte Heraklion und Chania, sind größere Hotelanlagen zu finden. Der Rest der Insel ist weitgehend den Individualisten vorbehalten.

Von fast allen deutschen, österreichischen und Schweizer Flughäfen aus mit Non-stop-Flügen in ca. 3,5 Stunden Flugzeit erreich-



Urlaub in einem Paradies: die Bucht von Souda an der Südküste Kretas.

FOTO: K.K

bar, bietet diese wild anmutende Insel besonders Naturliebhabern ein Paradies. Wanderungen in den weißen Bergen, durch die tiefste Schlucht Europas, die Samaria-Schlucht, vorbei an Klöstern und verschlafenen Dörfern, durch Olivenhaine, den Duft der Wildkräuter in der Nase – das gebirgige, wenig besiedelte Landesinnere ist ideal dafür. Die Strände der Insel sind alle per Gesetz frei zugänglich, das Wasser gilt als das sauberste Gewässer des Mittelmeerraums. Auch Geschichtsinteressierte kommen auf Kreta auf ihre Kosten. Vor über 5.000 Jahren bildeten die Minoer auf der Insel die erste Hochkultur Europas, weshalb sie als Wiege Europas gilt. Einige Ausgrabungsstätten, z.B. die Paläste von Knossos oder Festos, zeugen von dieser wichtigen Zeit.

Olivenöl, Fetakäse, griechischer Wein und Tanz

Die kretische Küche ist eher einfach und volkstümlich. Man isst im Grunde wie ein Bauer – wer liebt ihn nicht,

den griechischen Bauernsalat mit Fetakäse, Zwiebeln und Oliven! Gegessen wird viel Gemüse, Brot, Salat, Knoblauch, Obst und Fisch, weniger Fleisch (wenn, dann Lamm und Ziege) und natürlich viel Olivenöl. Auf Kreta gibt es ca. 30 Mio. Olivenbäume. Das daraus gewonnene Öl hat einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und beeinflusst so Stoffwechsel und Cholesterinspiegel äußerst positiv. Laut Studien leben auf Kreta die meisten gesunden betagten Leute Europas, und das Olivenöl soll eine große Rolle dabei spielen. Stolz sind die Kreter auch auf ihr Joghurt und den Käse. Der uns bekannteste ist wohl der Fetakäse aus Schafsmilch, wobei Feta eigentlich für Scheibe steht. Das Nationalgetränk ist der Raki, ein klarer Tresterschnaps, der gern und viel getrunken wird. Hingegen findet man den sonst so typisch griechischen Ouzo (Anisschnaps) auf Kreta eher selten. Gegen eine trockene Kehle eignet sich auch noch gut Retsina, der geharzte kretische Wein. Jammas!

Nach Speis und Trank lädt, wer kennt ihn nicht, der Sirtaki auf die Tanzfläche ein. Gegen den Glauben vieler ist der Sirtaki kein uralter Tanz aus kretischer Tradition sondern wurde damals eigens für den Film „Alexis Sorbas“ erfunden, damit Hauptdarsteller Anthony Quinn den Tanz leicht-



Typisch für Kreta: einsam gelegene Klöster und Gebirgsdörfer.

FOTO: K.K

dwann bleib' i dann

...



ter erlernen konnte. Das tut der Beliebtheit des Tanzes weder bei Einheimischen noch Besuchern keinen Abbruch. Die Romanfigur „Alexis Sorbas“ verkörpert noch heute pure Lebenslust und wurde vom kretischen Autor Nikos Kazantzakis geschrieben, der bekannteste und meistgelesene Schriftsteller der neugriechischen Sprache.

Den Traum verwirklichen

An der Südküste, in der Bucht von Souda,

haben sich Helena und Matthias Ulrich-Bredow ihren Traum verwirklicht. Beide waren in Deutschland erfolgreiche Geschäftsleute mit eigenen Firmen und allem Stress, der dazu gehört. Vor ein paar Jahren haben sie den Entschluss zum sogenannten „Ausstieg“ gefasst. Ihre große Liebe zu Kreta, zur magischen Energie des wilden Südens, war ausschlaggebend, dass sie sich dort eine neue Heimat eingerichtet haben. Die Bedürfnisse nach Ruhe, nach Individualität



Helena Ulrich-Bredow leitet das Programm „Kreta kreativ“. FOTO: K.K.

und Wahrnehmung, nach „einfach Mensch sein dürfen“ kennend, und um den (kopflastigen) Menschen aus dem Norden (hauptsächlich Österreich, Deutschland, Schweiz) diese paradiesische Ecke Europas zu zeigen, veranstalten Helena und Matthias mittlerweile seit einigen Jahren ihr Programm „Kreta kreativ – mit allen Sinnen erleben“ in Plakias, in der Bucht von Souda. Deutschsprachige Urlaubsgäste treffen auf Gleichgesinnte und haben vor Ort, in heilsamer, wunderschöner Natur direkt am Meer, die Möglichkeit, neben dem klassischen Badeurlaub auch Yoga, Malen, griechischen Tanz, Bogenschießen u.v.m. zu probieren. Raum und Zeit für sich haben – abends sitzt man in der Taverne gesellig zusammen und kann das Gelernte auch gleich beim griechischen Tanz umsetzen. Die Einfachheit, die sowohl der Unterkunft, der kretischen Küche als auch dem Miteinander dort zugrunde liegt, ist befreiend. Alltagssorgen sind vergessen. Durchatmen. Einfach Mensch sein. Das Licht und die Wärme geben Impuls zur Reflexion. Was ist wichtig im Leben? Funktionieren oder selbstbestimmt leben? Und wenn's dem Heimflug zugeht, man noch ein letztes Mal in der idyllischen Sandbucht liegt, aufs Meer rausschaut und die salzig warme Luft wie ein neues Lebensgefühl einatmet, da schleicht er sich wieder ein, dieser Gedanke voll süßer Sehnsucht: „Und irgendwann bleib' i dann dort ...“

Bild links: Yoga am Strand. FOTO: K.K.



Info:

Beratung und Buchung von „Kreta kreativ“ beim Reiseveranstalter Indigourlaub GmbH:
+43 (0)676 522 1508
office@indigourlaub.com
www.indigourlaub.com.

Opatija/Lungomare: Die schönste Meerespromenade an der Adria

Der Weg ist das Ziel: Als eine der geschichtsträchtigsten Meerespromenaden der Welt (ver)föhrt der idyllische „Kaiser-Franz-Josef-Weg“ in der kroatischen Region Kvarner zum Lustwandeln durch vergangene Zeiten und zum Relaxen im ‚Hier und Heute‘.

Mit ein wenig Fantasie kann man sich leicht in jene Zeit versetzen, als die Riviera von Abbazia (Opatija) eines der mondänsten Seebäder der österreichisch-ungarischen Monarchie war: „Am Hafen spuckt ein Dampfschiff fröhliche Ausflügler aus: vornehme Damen mit ausladenden Hüten, elegante Herren mit Spazierstock und zu Miniaturerwachsenen gestylte Kinder. Amüsiert vom Muskelspiel tollkühner Schwimmer stecken züchtig bekleidete Badenixen im Seebad kichernd die Köpfe zusammen und vor den prunkvollen Hotels schnauben die Pferde vor ihren Kutschen. Ein laues Lüftchen trägt das Nachmittagskonzert vom Parkpavillon zum Strandbad...“

Das Flair dieser Riviera erzählt noch heute von ihren Glanzzeiten. Insbesondere die 14 Kilometer lange Strandpromenade zwischen dem Fischerdorf Volosko und dem Hafenstädtchen Lovran ermöglicht eine Zeitreise in die Vergangenheit und föhrt an idyllischen Häfen, kleinen Badebuchten, Villen und einstigen Luxushotels vorbei, die ihre Besitzer so oft gewechselt haben, wie die Region ihre Herren und die Promenade ihre Namen. **Heute wie damals: zwischen Meeresrauschen und Paradiesgärten.**

Die Einheimischen nennen die Promenade, deren Messinghandläufe und Balustraden in den vergangenen Jahren nach historischem Vorbild restauriert wurden, allerdings schlicht ‚Lungomare‘. Zwischen 1885 und 1911 wurde sie erbaut und verband die Sanatorien der Nordküste, die Kirche des Hl. Jakob, den Hafen, den



Lido, die gesellschaftlich bedeutendsten Villen, luxuriösen Kurhotels und eleganten Domizile der Südküste auf äußerst romantische Weise miteinander. Durch die klimatisch begünstigte Lage galt sie zudem als therapeutische Maßnahme der Sanatorien und für müde Flaneure war auf der wenige Meter entfernten Hauptstraße ein Shuttleservice mit Pferdekutschen eingerichtet.

Flankiert von Lorbeerbüschen, Bambuswäldchen und Akazien streift der Weg die Küstenorte Volosko, Opatija, Ika, Ičići und Lovran und eröffnet zu jeder Zeit einen herrlichen Meerblick. Pflanzen aus aller Welt lassen den Park Angiolina zur größten botanischen Attraktion Opatijas erblühen.

Gourmetküche, Kaffeehäuser und eine teuflische Grotte

Feinschmecker finden im Fischerort Volosko das ambitionierte Haubenrestaurant ‚Le Mandrac‘ und Entdecker erforschen bei der Kirche des Heiligen Jakob die historischen Ursprünge Opatijas. Eisdielen und Kaffeehäuser, allen voran die sonnige Meeresterrasse des berühmte Café Wagner, laden zu Capuccino und Kuchen oder abendlichen Cocktails ein. In Ika föhren Steintreppen zu romantischen kleinen Badebuchten, in der Marina von Ičići schaukeln Motor- und Segelyachten in der Sonne. Wer beim Flanieren genau hinschaut, findet ständig Entdeckenswertes: Zwischen den Bananenstauden im Park Angiolina die Büste Friedrich Schölers und unterhalb der St. Jakobskirche ein Relief des Chirurgen Theodor Billroth, der das Heilklima von Abbazia einst in seinen Schriften rühmte. Nicht weit entfernt, unter Palmen, erinnert eine kleine Statue an die weltberühmte Tänzerin Isadora Duncan, die hier ihre Inspirationen fand. Architekturinteressierte werden den Stil des Wiener Architekten Carl Seidl an unzähligen Villen erkennen. Und wer genau hinhört, vernimmt am höchsten Wegpunkt über dem Meeresspiegel das Seufzen des Teufelsbrunnens (Grotta del Diavolo).

PUBLIC RELATIONS

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.

ANZEIGE

Heilwasser, Heilklimastollen
und unberührte Natur erleben

Bad Bleiberg – Gesundes Thermenhochtal

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 hier Mutter Natur besonders viele Blüten gestreut. Ob Baden im Heilwasser, Einatmen reiner Luft in den 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 oder dem ACQUAPURA SPA&MED im **** Falkensteiner Hotel

& Spa Bleibergerhof, bietet der rund 2.400 Einwohner zählende Ort neben weiteren Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und Appartements Platz für zirka 700 „natur- und gesundheitsbewussten“ 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.

Besondere Attraktionen:

Terra Mystica – Mystische Wunderwelt im Berg – Rundkurs mit vielen Multimediale Shows; Terra Montana – Aus dem Leben des Bergmannes; Historische Objekte wie Rudolf- und Antonischacht, wunderschöne Gewerkehäuser (erbaut 18. Jht.), Europa-Mineral-Museum u.v.m.

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

Stress und Hektik gibt es in Bad Bleiberg nicht - schon bald erkennt der Gast, dass hier die Zeit ihr Ziffernblatt verloren hat.

Landschaftliche Schönheit genießen und Gesundheit atmen im Bleiberger Hochtal.

Bilder: © gS WerbeGrafikDruckDESIGN
© Adrian Hipp



Information:

www.bad-bleiberg.at

Tourismusinformation
Bad Bleiberg

Telefon:
0043 (0)42 44 31 306



Thermana & Veda
Ayurveda Zentrum Laško



Mit Ayurveda auf dem Weg zur Gesundheit!

**AYURVEDAPROGRAMME MIT ÜBERNACHTUNG
IM HOTEL THERMANA PARK LAŠKO****SUPERIOR
BEINHALTEN ZUSÄTZLICH:**

- Anfangsuntersuchung beim Ayurveda-Spezialisten mit Herstellung eines individuellen Behandlungs- und Ernährungsplans je nach Dosha-Typ.
- tägliche Beratungen beim Ayurveda-Spezialisten (20 Min.).
- Ayurvedische Nahrungsergänzungen während der Therapiezeit.
- 1-2 tägliche Behandlungen nach Rat des Ayurveda-Spezialisten.

**Sonderaktion mit Code
GESUND&GLÜCKLICH: 15% Nachlass
auf alle Ayurvedaprogramme bis 30. 5. 2015**



THERMANA Laško

I FEEL
SLOVENIA

INFORMATIONEN UND RESERVIERUNGEN:
www.thermana.si/de | info@thermana.si
T: +386(0)3 423 21 00



ICH BIN – Seminarreise Mallorca – Ostern 2015:

„Reinigungs-, Vitalisierungs- und Räucherwoche“

mit Erwin Mischkin & Annemarie Herzog vom 28. März bis 4. April 2015



In diesem Seminar erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele reinigen und vitalisieren können. Mit der reinigenden Kraft des Räucherns, mit der auf diese Tage abgestimmten veganen Ernährung und der vielfältigen Bewegungsangebote in der Natur bekommen die Teilnehmer eine ganzheitliche Grundlage, die ihnen auch im Alltag hilfreich sein wird. Durch geführte Meditationen wird das Erfahrene vertieft.

Coaches & Seminarinhalte:

Erwin Mischkin (Seminarleitung), Vital Energy Coach zu den Themen Ganzheitlichkeit sowie Sport- und Bewegungstherapie mit den Schwerpunkten auf Qi Gong und Feldenkrais sowie Bewegung.

- Infostunden über Grüne Smoothies und vegane Ernährung
- Atemtechniken zur Reinigung und Belebung der Körper
- Qi Gong am Strand
- „5 Tibeter“, Feldenkrais und Übungen zum kinesiolog. Gehirnhälftenausgleich



Annemarie Herzog, Räucherfachfrau „Die Räucherin“, Buchautorin, Dipl. Mentaltrainerin, Dozentin an der Alpe-Adria-Akademie, den Neuen Akademien und an der Deutschen Heilerschule.

- Das Wissen unserer Vorfahren
- Altlastenbefreiung: Raumreinigung ohne Rituale und Mystik
- Mit Räuchern die Seele berühren – Mentales entschlacken
- Mit Räucherschemel und Räuchertuch: Die Räucherapotheke für den Körper

Finca Mara Villosa

Unser Domizil befindet sich im Südosten von Mallorca. Viele schöne Strände mit traumhaften Dünenlandschaften liegen in unmittelbarer Nähe. Die meditative Urlaubsatmosphäre im und rund um das Haus garantiert eine freudvolle und entspannte Zeit.

Die Teilnehmer wohnen in wunderschönen Doppelzimmern mit eigenem Bad. Die vegane Verpflegung besteht aus einem reichhaltigen Frühstück und einem warmen Abendessen sowie kleinen Snacks für zwischendurch.

Im Preis von 567,00 € sind das Seminar mit den Seminarunterlagen sowie die Ausflüge zum Strand und in die Natur enthalten. Der Preis für die Unterkunft und die Verpflegung beträgt 60,00 € pro Person und Nacht im Doppelzimmer. Im Seminarpreis nicht enthalten sind die Flüge.

Infos, Anmeldungen, Veranstalter: Erwin Mischkin, Waldschmidtstraße 15, D-82319 Starnberg, Tel. Festnetz 0049 (0)8151 9500283, Tel. Mobil 0049 (0)176 20508445, Email ichbin@erwinmischkin.de

Urlaubszeit ist Lebensglückzeit

Es gibt Orte, an denen das Glück sofort spürbar ist: In wunderbarer Panoramalage befindet sich das **Schenna Hotel Resort**, umgeben von der kraftvollen Bergwelt, eingebettet im mediterranen Meraner Land.



Priska Pförtl, Therapeutin und Leiterin des Centrums

Lassen Sie sich begeistern von:

- > Der Südtiroler Gastlichkeit
- > Der familiären Atmosphäre
- > Der einmaligen Traumlage
- > Den kulinarischen Leckerbissen
- > Den Weine aus der hauseigenen Kellerei
- > Den fünf Swimmingpools, Sauna und Relax

**SCHENNA HOTEL
Resort**



Unser LEBENSGLÜCK CENTRUM bietet Ihnen:

Neu

- > Ein buntes Urlaubs-Seminarprogramm
- > Mediale Lebensberatung
- > Transformations Coaching nach Robert Betz
- > Ernährungsberatung
- > Joga, Meditation und Reiki
- > Joga und Entspannungswoche (11.-15.04.2015) mit Joga und Ayurvedalehrer Alex Bahaskara
- > Erlebnis- und Bewusstseinswanderungen
- > Schwitzhütten auf der Gampenalm und vieles mehr ...