

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

8. Jahrgang • Nr. 16 • Herbst 2016/Winter 2017 - Gratis

Interview mit Robert Betz: „Dem Leben eine neue Richtung geben“

**Michael
Kunze:**

Penny McLean
und ihr innerer
Kompass

Annemarie Herzog:

Die Ruhnächte –
Die Zeit zwischen
der Zeit



Ulf Wallisch:
„Gewonnen und
verloren wird
zwischen den Ohren“

gesund & glücklich



Die Messe
für Körper,
Geist & Seele

11. bis 13. November 2016

Messe Klagenfurt

Infos Seiten 6 bis 13

Pulsar

... sensibilisiert für die Wunder
des alltäglichen Lebens!



Zeitschrift
3 Monate
GRATIS
testen!

Lesen Sie

Gesundheit & Spiritualität

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



► Besuchen Sie
unsere
Website:
www.pulsar.at

Kongress-Programm, nähere Infos:

Web: www.pulsar.at

E-Mail: zeitschrift@pulsar.at

Tel.-Nr.: 03135 / 80 90 20

► **Alle Karten an der
Tageskassa erhältlich!**

23. Pulsar-Kongress

10. - 12. MÄRZ 2017

LebensHeilKunst

GRAZ - NOVAPARK

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



Bernhard
Reicher



Dick Wilson



Erik-Pad
Andreas Winter



Cathy Burt



Dirk Bock



Dr. med.
Klaus Bielau



Anne Beszlo



Keith
Sherwood



Bradie Marie



Lana
Shandria



Ulrike Neliba



Fanni Toop



Karo Edl



Michaela
Halzant



**Liebe Leserin!
Lieber Leser!**

„Man soll die Feste feiern, wie sie fallen“, heißt es im Volksmund. Das Fest, das es zu feiern gilt, sind „10 Jahre ‚gesund & glücklich‘“. Es ist für mich kaum zu glauben ob der (gefühlten) Schnellebigkeit, doch es ist „Realität“, dass im Juni 2006 „gesund & glücklich „geboren“ wurde.



Alles begann 2006 in der zweisprachigen Südkärntner Gemeinde Sittersdorf/Žitara vas.

Meine Partnerin Annemarie Herzog, mittlerweile als „Die Räucherin“ bekannt, wollte dort mit ihren Angeboten eine Hausmesse durchführen und stellte ihr Konzept Bürgermeister Jakob Strauß vor. Es war ein Gespräch mit weitreichenden Folgen, denn es fand keine Hausmesse, sondern es fand im Juni 2006 am dortigen Sonnegger See



Mit 35 Ausstellern und rund 800 Besuchern startete im Juni 2006 die Erfolgsgeschichte Messe „gesund & glücklich“ in Sittersdorf/Žitara vas. FOTO: K.K.

die spirituelle Messe „gesund & glücklich“ mit ihren Schwerpunkten ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, gesunde Ernährung, gesundes Wohnen, Naturkosmetik und spirituelle Kunst statt. Acht Jahre lang, von 2006 bis 2013, war die Veranstaltung dort das Mekka der Ganzheitlichkeit und der Spiritualität in Kärnten.

Doch nicht genug damit: Die Messegesellschaft aus Kärntens Landeshauptstadt Klagenfurt wurde auf diesen großen Erfolg und auf das hohe Niveau des Messeangebotes aufmerksam, mit dem Ergebnis, dass die „gesund & glücklich“ seit 2009 bis heute zusammen mit der traditionellen „Gesund Leben“ sowie der Brauchtumsmesse stattfindet. Die „gesund & glücklich“ ist seitdem mit ihren Schwerpunkten und je-

weils über 26.000 Gästen die besucherstärkste Messe ihrer Art im gesamten deutschen Sprachraum und das Mekka der Ganzheitlichkeit und der Spiritualität in Österreich.

So fanden bisher 15 „gesund & glücklich“-Messungen in Sittersdorf und Klagenfurt statt, die 16. Ausgabe wird ihre Tore nun vom 11. bis 13. November dieses Jahres am Messegelände in Klagenfurt geöffnet halten und einer Jubiläumsmesse würdig sein (siehe Seiten 6 bis 13).

Wir laden Sie ein, dieses „gesunde & glückliche“ Jubiläum mit uns gemeinsam zu begehen. Eine angenehme Leselektüre wünscht Ihnen

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Gesamtherstellung & Verlag: Verein „gesund & glücklich“, Sitz Klagenfurt am Wörthersee • **Chefredakteur:** Rolf Bickelhaupt • **Redaktion und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Robert Betz (München), Annemarie Herzog (Klagenfurt), Doris Neubauer (Wien), Roland Rauter (Salzburg), Sabine Reinelt (München), Heidi Schirner (Darmstadt) • **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 Slowenien/Kroatien:** Martina Verčkovnik, Slovenj Gradec, Tel. +386 (0)51 328 698, slovenija@gesund-und-gluecklich.at • **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten • **Titelfoto:** K.K.

Erhältlich in Reformhäusern, Bioläden und Apotheken

SEIT 1267

ALS NEUTHEILWER WASSER BEKANNT UND GESCHÄTZT

MEHRNER HEILWASSER

AUS DER TIEFE DER TIROLER BERGWELT

Artesisches, unbehandeltes, geschmacksneutrales Heilwasser
Hohe Mineralisierung <-> schonende Abfüllung <-> besondere Qualität

MEHRNER HEILWASSER UNTERSTÜTZT:

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

Tipp von Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall:
Machen Sie regelmäßig über das Jahr verteilt Tränkkuren!
Empfehlung: Mindestens 1 Liter/Tag für 30 bis 60 Tage.

Weitere Informationen und Bezugsquellen unter: www.mehnerheilwasser.com

Besuchen Sie uns auf der „gesund & glücklich“-Messe vom 11. - 13. 11. 2016 Messe Klagenfurt - Halle 3 beim Naturhaus BGT - Stand OG 30-31

Trinken Sie Gesundheit!

reichhaltig an natürlichen bioverfügbaren Mineralien

Calcium & Magnesium

ohne Kohlensäure wohlschmeckend

Endlich angstfrei durchs Leben gehen

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, ohne langwierige Prozeduren seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden? Der für seine ungewöhnlichen Ansätze bekannte Tiefenpsychologe Andreas Winter hat darauf eine so einfache wie verblüffende Antwort: „Ängste verschwinden, indem wir sie verstehen!“ Denn sie sind allesamt im Kindesalter unbewusst erworben und haben die Funktion, ein Kind vor Kontrollverlust zu schützen. Wer die Ursache seiner Angst kennt, der findet das Gegenmittel und gewinnt somit die Kontrolle über sein Leben zurück. Sogar die gefürchteten Panikattacken und archetypische Ängste werden hiermit unschädlich gemacht. Erfahren auch Sie, wie es ist, ohne Angst zu leben!

Andreas Winter / Was seine Angst dir sagen will | Taschenbuch | ISBN 978-3-88374-323-9 | 9,99 € (D) / 18,99 € (A)
 Andreas Winter / Was seine Angst dir sagen will | Audio-CD | ca. 70 Min. | ISBN 978-3-88374-332-1 | 15,- € (D) / A

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

Bücher, die den Horizont erweitern

man kau:

Inhaltsverzeichnis

LEBENSHILFE

- Sportmentaltrainer Ulf Wallisch:** 18
 „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“
- Zum 70. Geburtstag von Penny McLean:** 20
 Bilderbuchkarrieren

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

- Rolf Bickelhaupt:** 23
 Die Rauh Nächte: Die Zeit zwischen der Zeit

KUNST & KULTUR

- Onitani:** 32
 Klänge aus reiner Harmonie und Liebe
- Melanie & Franz Hirt:** 34
 Zwei Seelen (mit) einer Oase der Musik mit Her(t)z

KUNST & KULTUR

- Jenny Pippan:** 36
 Leben & tanzen wie auf Hawaii – Hula & Huna in Kärnten

GEIST & BEWUSSTSEIN

- Interview mit Robert Betz:** 41
 „Dem Leben eine neue Richtung geben“
- Chamuel Schaufert:** 44
 Seelensphären – Die Brücke zu Deinem Ursprung

ACCESS BARS®

- Margarete Gallowitsch:** 46
 Das Leben zum Besseren wandeln
- Annette Grünbau:** 48
 „von Krebs gekränkt zu kerngesund“

Das langersehnte PRAXISBUCH –
IMPULSE
 für 12 segensreiche Monate

Lichtwoll begleitet
 durch die HEILIGEN NÄCHTE

Zusammen mit **JEANNE RULAND** können wir die Rauh Nächte bewusst gestalten – mit Ritualen, Segnungen, Räucherungen und praktischen Übungen. Wir reflektieren das alte Jahr und öffnen uns für die Ereignisse des neuen Jahres. Der Rauh Nachtbegleiter bietet dabei viel Platz für eigene Notizen, Gedanken, Visionen und Träume.

Im Buchhandel erhältlich oder jetzt bestellen unter (D) 06151 – 391 831 28 - (A) 0720 – 98 27 26 www.schimer.com

Schimer Verlag

„Lebenskraft“ 2017 Zürich: Messe und Kongress für BewusstSein, Gesundheit und Spiritualität



Vom 2. bis 5. März lädt bereits zum 29. Male die „Lebenskraft“, die größte und angesehenste Messe mit angeschlossenem Kongress, die Besucher in das Zürcher Kongresshaus ein. Neben der Ausstellung finden viele kostenfreie Vorträge über Ernährungs-, Gesundheits- und Bewusstseinsthemen statt. In über 30 Veranstaltungen und Workshops geben Wissenschaftler, Heiler und spirituelle Lehrer aus Europa, den USA und Mexiko ihre Erkenntnisse und Lebensweisheiten weiter.

Die „Lebenskraft“, verbunden mit der „Bio-Medica“, ist der jährliche Treffpunkt für alle bewussten Menschen, welche offen für neue alternative Wege sind und sich gerne mit gleichgesinnten Menschen austauschen. Es gibt keinen Ort, an dem so viele wertvolle Produkte, kompetente Beratungen und eine Fülle an Informationen erhältlich sind. Dazu gibt es ein grandioses Vortrags- und Seminarangebot.

Messe

Im Ausstellungsbereich mit über 150 Ausstellern erwartet die Besucher eine Vielzahl von Produkten, Beratungen, Informationen im Bereich der Nahrungsergänzungen, gesunder Ernährung, Essenzen, Energieschmuck, energetischer Medizinsysteme, Kosmetik, verschiedener Therapieformen, Massagen, Heilbehandlungen, Iris-Diagnose, Aurafotografie, des Handlesens, des Kartenlegens, Heilsteine, Kunst, Ra-



Die Besucher erwartet eine einzigartige Sonderschau mit Edelstein-, Mineralien- und Energiebildern. FOTO: K.K.

dionik, auserlesener Literatur und vieles mehr. Dazu gibt es vier Symposien, 25 Workshops und Seminare, ca. 100 kostenfreie Vorträge, Healing-Events, Channelings und Konzerte.

Kongress

Im Kongressbereich finden wieder viele Seminare und Symposien zu den Themen Bewusstseing, Gesundheit, Schamanismus und Lichtwelten statt.

2.-5. März 2017 - Kongresshaus Zürich
Do 17-21 Uhr | Fr +Sa 11-21 Uhr |
So 11-17 Uhr
Messe-Eintritt: CHF 25,00

Information:

T: +41 (0)44 932 53 83 (Di-Do 10-12 Uhr)
M: info@lebenskraft.ch
I: www.lebenskraft.ch

Kommen Sie zu Ihrer „Quelle des Lebens“:
Genießen Sie einen herzerfrischenden Tag!

Infos zu Gesundheit und Heilung:
Produkte, Empfehlungen, Vorträge, Workshops

Erleben Sie Musik und Kunst
Heil-Sitzungen und Jenseits-Kontakte

Verpflegung: vom beliebten Restaurant „Merlin“

medizin**und**bewusstsein

Quellen des Lebens
Kongress in Königstein
25.-27. November 2016
www.medizin-bewusstsein.de

FREIKARTE

zum Besuch der **MESSE**
„Medizin und Bewusstseing – Quellen des Lebens“
im „Haus der Begegnung“
(Bischof-Kaller-Str. 3), 61462 Königstein

TAGESKARTE
(für Freitag oder Samstag oder Sonntag)
Der Besuch von Highlight- und Kongress-Veranstaltungen
wird an der Tageskasse extra bezahlt
Veranstalter:
„Lebens(t)räume u. „Obsentic“ (W. u. J. Maiworm)

gesund & glücklich

Die 16. Messe für Körper, Geist & Seele



Mehr als **160 Aussteller** aus rund **10 Nationen** sowie ca. **20 BuchautorInnen** und ein **veganes** und ein **Kärntnerisches Catering** beteiligen sich alljährlich auf rund **8000 m² Ausstellungsfläche** an den beiden gleichzeitig stattfindenden Messen



„gesund & glücklich“ mit ihren Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, natürliches Wohnen, Energetik und Naturkosmetik und

„Gesund Leben“ (traditionelle Gesundheitsmesse).

Bedeutende Autorenmesse

Zusätzlich wartet auf die Besucher allein über 100 hochkarätige Vorträge und Buchvorstellungen auf vier Bühnen, die von äußerst profunden Persönlichkeiten gehalten werden. Auch sind wieder mit dabei rund 20 bekannte BuchautorInnen, darunter die beiden SPIEGEL-Bestsellerautoren Robert Betz und Penny McLean. Somit hat sich die „gesund & glücklich“ zu einer bedeutenden **Messe der Buchautorinnen** entwickelt.



Integriert in die „gesund & glücklich“ sind die beiden Messen („Messen in der Messe“)

„Schirner Tage Austria“ des Schirner Verlages mit einer 150 m² großen Buchhandlung sowie mit zehn seiner bekanntesten Buchautorinnen und

Weitere Messe-Highlights

Immer wieder gerne besucht werden die beiden Abendveranstaltungen sowie die Messe-Tagesseminare (siehe Seite rechts). Für das leibliche Wohl der Besucher sind wieder die Klagenfurter „Reiterklause“ mit Kärntner Schmankerln und „Govindas Vegane Speisen“ zuständig.



„iss dich ... gesund & glücklich“ (Ernährungsmesse), in der die Besucher in die vielfältige Welt gesunder Kostlichkeiten eintauchen können und sich auch über schonende Nahrungszubereitung sowie die neuesten Trends bei der vegetarischen und veganen Küche informieren können.

FR, 11.11.2016, 9-19 Uhr | SA, 12.11.2016, 9-19 Uhr | SO, 13.11.2016, 9-18 Uhr

Kärntner Messen Klagenfurt | Messeplatz 1 | Halle 3 EG+OG

Tageskarte: € 7,00 – nur erhältlich an der Messe-Kassa

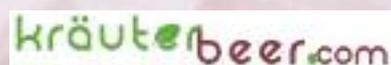
Info: info@gesund & gluecklich.at | +43 (0)664 7376 5521

www.gesundmesse.eu

MEDIENPARTNER:



AUSSTELLERSPONSOREN:



Messe „gesund & glücklich“: Messeseminare



Das kommt selten vor: Eine Messe mit zwei SPIEGEL-Bestsellerautoren, die jeweils ein Tagesseminar geben. Mit Robert Betz und Penny McLean ist dies den Messeveranstaltern geglückt.



Messe-Tagesseminar:

Dein Körper sagt dir die Wahrheit - wann hörst du zu und verstehst?
Wie wir Empfindungen, Symptome und Krankheiten verstehen und für eine Wende im Leben nutzen können

Seminarleitung: Erfolgscoach & Bestsellerautor
ROBERT BETZ

Symptome und Krankheiten, ob Burnout oder Migräne, Bluthochdruck oder Bandscheibenvorfall, Krebs oder Parkinson, Darm-, Haut- oder Herzbeschwerden – sie alle enthalten eine Botschaft unserer Seele an uns, die wir verstehen können und ein Geschenk, das wir auspacken können. Sie wollen uns aufwecken aus einem Leben der Unbewusstheit und Unliebe und fordern uns auf, aus den ‚alten Schuhen‘ des Kämpfens und Anstrensens, des Aufopfern und sich Sorgens, dem Unterdrücken der Gefühle und dem Verrat am eigenen Herzen auszuweichen und die Schöpferverantwortung für unser Leben zu übernehmen. Sie wollen nicht bekämpft, sondern verstanden werden, damit wir die Ursachen erkennen, unseren Körper als besten Freund lieben lernen und seine Selbstheilungskräfte – neben sinnvoller medizinischer Unterstützung – voll aktivieren und nutzen können.

Sa, 12.11.2016 – 10 bis 16 Uhr (mit Pause)
MesseCentrum Klagenfurt

Preis: Österreich: € 141,90. Deutschland: € 145,40. Schweiz: CHF 163,70. Zuzügl. landesspezifischer Gebühren.

Messe-Tagesseminar:



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

Seminarleitung: Lebenslehrerin & Bestsellerautorin
PENNY McLEAN

Wie kann man so werden und leben, wie man wirklich ist – inmitten einer Lebenswelt, die darauf angelegt zu sein scheint, den Menschen von der Erfüllung seines Seelenauftrags abzulenken? Die berühmte Lebenslehrerin Penny McLean weiß, wie das geht. Wie sich, allen Widrigkeiten und Unzulänglichkeiten zum Trotz, der eigene Lebenstraum erfüllen lässt. Und wie die spirituelle Dimension zum selbstverständlichen Teil des Alltags gemacht wird. Ihr Schritt-für-Schritt-Programm ist überall und jederzeit anwendbar. In diesem Seminar öffnet Penny McLean die Schatztruhe ihres immensen Lebenswissens und ihrer jahrzehntelangen Erfahrung als Lebenslehrerin.

- Wie man seine Lebensträume findet und verwirklicht.
- Wie man schädliche Denk- und Verhaltensrituale in positives Verhalten umwandelt.
- Wie man bohrende Zweifel adäquat, sich auf ein Ziel konzentriert und unbeirrt seinen Traum verwirklicht.
- Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet, um sein Leben neu erfinden zu können.
- Wie schließlich das Ego erlöst und das Selbst geboren wird.

So, 13.11.2016 – 10 bis 16 Uhr (mit Pause)
MesseCentrum Klagenfurt

Preis: Österreich: € 108,90. Deutschland: € 112,40. Schweiz: CHF 126,50. Zuzügl. landesspezifischer Gebühren.

Karten für beide Seminare: Österreich: www.oeticket.com – Tel. 01 96096. Deutschland: www.eventim.de – Tel. 01806 570070. Schweiz: www.ticketcorner.ch – Tel. 0900 800800.

Messe „gesund & glücklich“: Abendveranstaltungen



Es sind mit die Highlights der Messe: die Abendveranstaltungen jeweils am Messesamstag und Messesamstag. Nach dem „gesund & glücklich“ 10 Jahre alt wird, steht natürlich dieses Jubiläum im Mittelpunkt.

Jubiläumsfeier:

10 Jahre „gesund & glücklich“



- Mitwirkende u.a.
- Melanie Schober & Franz Hirt vom „Duo Wir Zwei“ mit „Musik für die Seele“
 - die Tanzschule „Aloha Hawaii“ (Leitung Jenny Pippan) mit Hula-Tänzen
 - Erfolgscoach Robert Betz
 - Lebenslehrerin Penny McLean und die
 - Räucherin Annemarie Herzog.



mit freundlicher Unterstützung von



Fr, 11.11.2016, 18 Uhr
Messehalle 3 – OG – Schirner-Bühne

Messe-Konzertabend:

„Seelen-Musik“



Mit **ONITANI Seelenmusik**
Bettina & Tino Mosca-Schütz.

mit freundlicher Unterstützung von



Seelen-Musik entsteht in einem Raum, der alles zulässt und sich in Ton und Gesang manifestiert. Die Seele schwingt sich ins Bewusstsein empor, um dort den Zauber ihrer Heilkraft auszubreiten. Diese Musik erfüllt dich vom ersten Moment an und du kannst das nehmen, was für dich stimmt.

Sa, 12.11.2016, 18 Uhr
Messehalle 3 – OG – Schirner-Bühne

Die Teilnahme an den beiden Veranstaltungen ist im Messeeintritt enthalten.

Buchautorinnen und -a



Messe „gesund & glücklich“

Es gehört zur gelebten Tradition der „gesund & glücklich“-Messe, dass viele Buchautorinnen und -autoren als Aussteller und / oder Vortragende mit dabei sind. In diesem Jahr haben sich elf an der Zahl angekündigt. Sie werden den Besuchern an ihren Ständen oder nach ihren Vorträgen mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Robert Betz

... lebt, da er fast das ganze Jahr unterwegs ist, in Hotels und ein paar Wochen im Jahr auf der Kraft- und Liebesinsel Lesbos, wo seine Firma zahlreiche Urlaubs-Seminare mit professionellen Seminarleitern veranstaltet. Jedes Jahr gibt Betz zahlreiche Seminare und hält bis zu 90 Vorträge, sowohl öffentliche als auch auf Kongressen, vor Organisationen und in Unternehmen. Seine Bücher sind einem Millionenpublikum bekannt.

www.robert-betz.com



Annette Grünau

... brach mit 37 Jahren die Diagnose Krebs wie ein explodierender Vulkan ihr Leben und hinterließ – fruchtbare Erde.

Die Neo-Autorin motiviert mit ihrem Buch „von Krebs gekränkt zu kerngesund“ auf eindrückliche Weise alle Betroffenen, eine Diagnose nicht einfach zu akzeptieren. Bewaffnet mit dem Wort Gottes, einer Steinschleuder und effektiven Handauflegeprozessen besiegt sie den Krebs. Auch für Nichtleser geeignet, wie cool ist das denn?

www.im-steinkreis-scheidegg.de



Petra Beate Heckel

... entschied sich nach vielen prägenden Erfahrungen in der Dualität bewusst den Weg Ihres Seelenplans zu gehen und somit als Kanal

für das Christus-Bewusstsein zur Verfügung zu stehen. Durch das Studieren der transpersonalen Psychologie, der Hermetik, der Lehren Ihrer Ahnen, der Techniken des Träumens, der Imagination und der Offenbarung, „erinnerte“ sie sich und erschuf ihre Welt neu. Ihre Vision ist eine Welt, in der alle Menschen wieder die Sprache ihres Herzens sprechen.

www.petra-heckel-mental-institut.de



Sabine Linek

... studierte Wirtschaftswissenschaft in Braunschweig, bevor sie mit dem Studium der Naturheilkunde in Wolfenbüttel begann. Die Heilpraktikerprüfung legte sie in Stralsund ab.

Sie praktiziert heute in Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach und führt mit ihrem Team bis zu 3.000 Behandlungen im Monat durch. Sie war Gast in über 30 Fernsehsendungen und gestaltet eine monatliche Sendung bei einem Lübecker Radiosender.

www.linek-naturheilpraxen.de



Winterzauber & Sommerfrische am Wörthersee

Buchbar über booking.com
Villa Komposch



Penny McLean

... war in den 1970er Jahren auf der ganzen Welt ein gefeierter Pop-Star. Die vor 70 Jahren in Klagenfurt geborene Penny erhielt 18 goldene Schallplatten und zahlreiche Auszeichnungen und Preise. 1984 startete sie eine neue Karriere als spirituelle Buchautorin und Lebenslehrerin. Ihre bisher 18 Bücher, die in mehrere Sprachen übersetzt worden sind, machten sie zur Bestsellerautorin.



Christian Möritz

... ist erfolgreicher Self-Leadership Coach, Autor, Speaker und Entwickler des interaktiven E³-Prinzips. Mit seinen Büchern und Coachings hilft er Menschen dabei, ihre Inspiration und Leidenschaft in motivierte Selbstermächtigung zu verwandeln. Das Kernstück seiner erfolgreichen Arbeit stellen die kreativen Energie-Workouts dar. Diese finden in seinem bahnbrechenden und leidenschaftlichen „7-Schritte Prozess zur Selbstermächtigung“ oder in seinen Workshops ihr Wirken.

www.christianmoeritz.de



Anton Passler

... besuchte in den letzten 25 Jahren viele Seminare und Kurse. Dabei wurde ihm bei der Teilnahme an seinem ersten Seminar im Jahre

1991 bewusst, was er zu diesem Zeitpunkt bereits alles kannte. Er ließ sich zum esoterischen Persönlichkeitsanalytiker und anschließend daran zum Lehrer „Geistig Heilen“ ausbilden. 2012 schließlich schrieb er sein Buch „Geistig Heilen“.

www.anton-esoterik.at



Jürgen Pfeifer

... ist Heilpraktiker (Psych) und Bio-Energetiker. Er begründete die bio-energetische Heilmethode und stellt den Menschen energetisierte Objekte zur Verfügung, die ihnen ihren weiteren Lebensweg erleichtern sollen. Hierüber schrieb er das Buch: „Die Kristallstadt“, das bereits vielen Menschen besondere Erkenntnisse gebracht hat. Seine Vorträge sind vor allem unterhaltsam und humorvoll. Seine Ausbildungen sind für die Menschen die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten.

www.activitum.com

Autoren auf den Messen



Chamuel Schauffert

... ist eine spirituelle Lehrerin, die ihre Aufgabe darin sieht, die Weisheit der Seelen- und der Engelsphäre aufzuzeigen.

Erstmals wurde von ihr die Weisheit der Seelen- und Engelsphäre zusammengefasst und publiziert. Ihre Bücher beinhalten die Themen "Lemurien, Regenbogen- und Elfen & Feen Sphäre" und die Engelsphäre & Seraphim. Ihr neuestes Buch ist ein Gesamtwerk über alle Sphären.

www.chamuel-world-of-spirit.com



Silke Wagner

... kam 2009 durch eine Lebenskrise und nach langer Pause wieder mit Ihrer Spiritualität in Kontakt. Das geschah so intensiv,

dass sie 2011 ihre Berufung zum Beruf machte. Fast gleichzeitig trat die Atlantisenergie in ihr Leben und begeistert sie noch heute. Sie gibt ihr Wissen in zahlreichen Vorträgen und Seminaren weiter und erfüllte sich mit der Eröffnung ihrer spirituellen Buchhandlung Zauberwolke in Neustadt/Weinstraße einen Traum.

www.die-zauberwolke.de



Indigourlaub GmbH

Urlaub mit Nachhaltigkeit

- Yoga am Strand, in den Bergen, in der Wüste
- Qi Gong am Meer
- Ganzjährig Ayurvedakuren weltweit
- Meditationsretreats
- Kreatives mit Gleichgesinnten



Postfach 57, 4046 Linz
Tel. (+43) 0676 / 522 1508
www.indigourlaub.com



„Schirner Tage“

Heidi und Markus Schirners großes Herzensanliegen ist es, jedem Interessierten die Möglichkeit der ganzheitlichen Selbstverantwortung an die Hand zu geben. Hierfür haben sie 1994 den Schirner Verlag ins Leben gerufen. Das Sortiment wächst stetig und bietet mit über 1.200 Titeln und jährlich 140 Neuheiten ganz neue Perspektiven und Impulse zu faszinierenden Themen. Die beliebten Schirner-Autoren verfassen fundierte Sachbücher, Kartensets und CDs zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Heilung. Wertvolle Ratgeber zu alternativer Psychologie und Sinn- und Wertfragen unseres Daseins bereichern das Sortiment.

Die »Schirner Tage« sind nach dem großen Erfolg der letzten Jahre auch 2016 wieder fester Bestandteil der »gesund & glücklich« Messe in Klagenfurt. Besucher können hier mit allen Sinnen Schirner-Titel erleben und sich hautnah von vielen bekannten Haus-Autoren live im persönlichen Gespräch und bei Vorträgen begeistern lassen.

dero und Humanenergetiker Heiler-Seminare und Kurse besonders für Menschen aus dem Pflege- und Sozialbereich an.

www.curandero.at



Claudia Fabian

... ist Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg), mediale,

ganzheitliche Lebensberaterin sowie Energie- und Heilarbeiterin. Einfühlsamkeit und Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Bereich sind ihr ein großes Anliegen. Sie gibt ihr Wissen in Vorträgen, Seminaren und Coachings weiter.

www.claudia-fabian.de



Cornelia Hempfling

... organisiert seit 2005 Veranstaltungen zum Thema Spiritualität und Gesundheit in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie Urlaubsseminare im Ausland. Sie liebt es, Plätze zu schaffen, an denen sich Menschen treffen, um Wissen über Heilung, Klarheit, Inspiration, Freude und Frieden zu erlangen. Es ist ihre Erfüllung, Menschen durch ihre Arbeit zu helfen, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

www.life-emotion-events.de



Gudrun Ferenz

... leitet mit ihrem Mann seit vielen Jahren ein kleines Unternehmen. Schwierige Lebensumstände führten die Mutter

von drei Kindern zu dem alten Wissen über die Heilung der Energie des Menschen und der Erde.

www.haus-der-pyramiden.de



Georg O. Gschwandler

... unternahm mehrere Reisen nach Lateinamerika, in der Hoffnung, dort seine Mitte zu finden. Im Zuge dessen

wurde er 1998 von den Shuar-Indianern in Ecuador zum Schamanen und in Mexiko als einer von nur zwei Weißen zum Curandero, zum Heiler, ausgebildet. Seit 2001 bietet er als selbstständiger Curan-



Annemarie Herzog

... wurde vom Leben immer wieder „zufällig“ auf das Thema Räuchern und energetische Reinigung gestoßen. Bei Experimenten mit

Räucherwerk stellte sie fest, dass sie in der Lage ist, negative Energien zu orten und durch das richtige Räucherwerk zu neutralisieren. Diese Fähigkeit hat sie von ihrer Großmutter geerbt. Nun unterstützt sie mit ihrem Räucherwissen Menschen bei ihren energetischen Ausreinigungen und bei Krankheiten.

www.malusa.at

Institut Weiss
 Natürlich suchtfrei



Armin Weiss, Begründer des Weiss-Instituts

**Zuckerfrei.
 Rauchfrei.
 Alkoholfrei.
 Endlich
 suchtfrei leben!**

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

**Behandlungstage
 in Rorschach/Schweiz**
 9.10., 4.12. 2016, 22.01.2017

in Wien
 20.11.2016, 8.1., 19.3.2017

in Stuttgart
 6.10., 8.12.2016, 20.1.2017

in München
 14.10., 18.11., 9.12.2016

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

**Seminar
 „Die feinstofflichen Welten“**
 Berlin: 22./23.4.2017
 München: 28./29.1.2017

Rufen Sie uns an:
+49 – 9676– 923 014
www.weiss-institut.de
suchtfrei@weiss-institut.de



Johannes Huber

... ist Heilpraktiker. Seit inzwischen mehr als 10 Jahren verwendet er in dieser Funktion ätherische Öle. Zu seinen Schwerpunkten zählt zudem die Dunkelfeld- diagnostik.

www.nhp-muenchen.de



Melanie Missing

... erhielt aus der geistigen Welt den Auftrag, die Tore für die Einhörner zu öffnen, damit sie wieder ganz nah bei uns sein können. Die Aufgabe der Einhörner ist es, die Menschen bei der Erfüllung ihrer Lebensaufgabe zu unterstützen. Melanie Missing bringt die Menschen wieder in Kontakt mit ihren persönlichen Einhörnern. Sie gibt Einhornseminare, Meditationen und Einzel-Einhornssitzungen.

www.einhornessenz.de



Karin Opitz-Kreher

... ist ausgebildet in Aura Soma, Aura Soma Bodywork und Fußreflexzonenharmonisierung sowie selbstständig tätig in eigener Wellnesspraxis zur Stressreduktion und Harmonisierung. Seit 2013 nutzt sie auch das traditionelle Wissen um die ätherischen Öle und gibt Workshops dazu.

www.lebeenergetisch.de



Reinhard Stengel

... in Wien geboren und am Bodensee aufgewachsen, war lange im Management tätig. Schon als Kind entdeckte der „Rain-

bowman“ seine besonderen Fähigkeiten. Nach frühen Kontakten mit dem Schamanismus entschied er sich 2004, selbst als Heiler und Schamane zu wirken. Heute füllt er als Vortragsredner und Trainer im gesamten deutschsprachigen Raum die Säle. Seine Erfolge in der Behandlung psychischer und physischer Störungen sprechen für ihn.

www.rainbow-rs.de



Irma Streck

... ist eine spirituelle Künstlerin. Ihre besondere Art zu zeichnen nennt sie LICHTmalerei. Heute arbeitet sie freischaffend als Künstlerin, Maltherapeutin, Dozentin sowie Autorin. In Kursen und Seminaren begleitet sie Teilnehmer dabei, ihre Kreativität zu entdecken und ihr Bewusstsein zu erweitern.

www.lichtmalerei.info



Susanne Weikl

... ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), schamanische Heilerin und Alaka'i (Huna-Lehrerin) von Aloha International, Hawaii. Ihr breites Wissen gibt sie mit Begeisterung in Einzelsitzungen, Trainings und in der Ausbildung zum zertifizierten Huna Practitioner® weiter. Seit mehr als 10 Jahren arbeitet sie als Therapeutin und Heilerin in eigener Praxis in Neu-Ulm.

www.susanne-weikl.de



esundheitsmessen

Seit 2007 über 100 Messen

Therapien - Produkte
 Spiritualität -Vorträge

Daten 2016

02. - 04.09. Buchs AG
 23. - 25.09. Grenchen SO
 04. - 06.11. Kloten ZH
 18. - 20.11. Rapperswil SG
 09. - 11.12. Thun BE

Daten 2017

03. - 05.2. Wettingen AG
 31.3.- 2.4. Solothurn SO
 07.-09.04. Sursee LU
 28.-30.04. Münchenstein BL



gesundheitsmessen.ch +4162 726 03 26

Messe gesund & glücklich: Das Forum für Persönlichkeiten

Die Messe „gesund & glücklich“ hat sich seit ihrer Gründung vor 10 Jahren zur publikumsintensivsten Messe ihrer Art im deutschen Sprachraum entwickelt. Im vergangenen Jahr kamen rund 28.000 Besucher in die Hallen der Messe Klagenfurt. Kein Wunder, dass dieses Forum auch immer wieder gerne von bekannten Persönlichkeiten als Plattform genutzt wird.



Eine davon ist **Sabine Linek**, erfolgreiche Heilpraktikerin aus Deutschland, die quer durch Deutschland, von Schleswig-Holstein bis Bayern, drei Praxen führt. Die Patienten kommen aus der ganzen Welt insbesondere wegen ihrer „SanaZon®-Therapie“, einer speziellen Kombinations-Behandlungsmethode, die sie selbst entwickelt hat. Auf der Messe wird sie zwei Vorträge halten.

Mit dabei auf der Messe ist auch **Prof. Dr. med. Hans-Peter Weber**, der seit Jahrzehnten weltweit an renom-

mierten Instituten im klinisch-onkologischen Bereich geforscht hat. Seine spektakulärste und revolutionärste Arbeit war wohl die der Electro Cancer Therapie, eine schmerzfreie und nebenwirkungsarme Therapieform zur Entfernung der meisten und häufigsten Tumorarten mittels Gleichstrom, die er nach jahrelangen Versuchen und Entwicklungen zur Anwendungsreife gebracht hat. Nicht nur bei seinen drei Vorträgen, sondern auch am Messestand (Halle 3 OG Nr. 38) stellt er seine innovativen Möglichkeiten vor.



Alfred Schenner ist aktueller österreichischer Staatsmeister im Marathonlauf in der Altersklasse 75+. Seine großartigen sportlichen Erfolge führt er insbesondere auf die Naturprodukte aus dem Hause der studierten Ethnologin **Elisabeth Bliklen** zurück. Zusammen mit ihr wird er an deren Messestand zu finden sein (Halle 3 EG Nr. 08) und drei Vorträge halten.

Vorträge auf der Messe „gesund & glücklich“ (Auswahl):

Vorträge mit HP Sabine Linek (Messehalle 3 OG - Vortragsbühne 1):
Fr., 11.11.2016, 15.50 Uhr: Dein Blut lügt nicht! Die SanaZon-Therapie: von der Anamnese mit dem Dunkelfeldmikroskop bis zur individuellen Behandlung für die Gesundheit.
Sa., 12.11.2016, 11.10 Uhr: So schützen Sie sich vor Krebs und Alzheimer. Wertvolle Tipps für den Alltag - natürlich gesund!

Sa., 12.11.2016, 10.30 Uhr: Biophotonic – die Farb-Lichtdusche für unsere Zellen!
So., 13.11.2016, 11.10 Uhr: Biophotonic – die ultimative Revitalisation für den Körper!

Vorträge mit Prof. Dr. med. Hans-Peter Weber (Messehalle 3 OG - Vortragsbühne 1):
Fr., 11.11.2016, 14.30 Uhr: Biophotonic – es ist Licht in unseren Zellen!

Vorträge mit Alfred Schenner und Elisabeth Bliklen (Messehalle 3 EG - Vortragsbühne 3):
Fr., 11.11.2016 + Sa., 12.11.2016 + So., 13.11.2016, jeweils 15.10 Uhr: Die außergewöhnliche Heilkraft der Gewürze wie Chili, Kurkuma, Zimt u. a.



Avatar® - Beschleunige deine Entfaltung zu höherem Gewahrsein. Erlebe den Avatar-Kurs.

Avatar - Beschleunige deine Entfaltung zu höherem Gewahrsein. Erlebe den Avatar-Kurs. Avatar lehrt grundlegende Werkzeuge, die Menschen befähigen, ihre sich wiederholenden Muster zu ändern und die Art und Weise, wie sie ihr Leben leben, zu transformieren.

„Was du für einen unmöglichen Traum hältst, könnte realistisch sein, wenn du nur anders denken würdest.“ - Harry Palmer

avatar@avatarepc.de
Tel: +49 (0)178 6143439
www.avatarepc.de

Avatar® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Star's Edge Inc. Alle Rechte vorbehalten.

 **Sabine Linek**
NATURHEILPRAXEN
Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach



Sabine Linek live bei „gesund und glücklich“ vom 11. bis 13. November 2016 in Klagenfurt am Wörthersee

NATURHEILPRAXIS LINEK GIFHORN
Konrad-Adenauer-Str. 11 - 38518 Gifhorn
Tel.: 0 53 71 - 1 88 30



NATURHEILPRAXIS LINEK BAD GRIESBACH
Passauer Straße 39a
94086 Bad Griesbach
Tel.: 0 85 32 - 30 97 04

NATURHEILPRAXIS LINEK TRAVEMÜNDE
Am Kurgarten 2 - 23570 Travemünde
Tel.: 0 45 02 - 88 04 14



www.sanazon.de ~ www.nhp-linek.de ~ E-Mail: termin@sanazon.de

Ihre kompetenten gesund & glücklich-Aussteller



Sonja Maier

- Kartenlegen
- Astrologie
- Jenseitskontakt
- Schutzengel und Engelkontakt
- Hypnosetherapeutin

Spiritgarden.ch

Rigistrasse 13
CH-8185 Winkel
Tel: +41 (0)763 659092
www.spiritgarden.ch



Irina Terra Schmieder

- Ausbildungen, Seminare und Workshops
- Heilung deiner Wurzeln
- Die sakrale Weiblichkeit
- Schule der Weiblichkeit
- Begleitung durch die Bewusstseinsentwicklung
- Alte/neue energetische Heilverfahren



Bahnhofstraße 21
D-56626 Andernach
Tel: +49 (0)2632 946719
info@irina-terra.de
www.irina-terra.de



Seelen-Musik von ONITANI

- entsteht in medialer Verbindung mit dem Universum
- Der Seelen-Gesang verzaubert auf unerklärliche Weise
- So, wie wenn dein Innerstes zu dir spricht

ONITANI
Seelen-Musik

CD's und Konzerte:
Hauptstrasse 13
CH-4556 Burgäschi SO
Tel: +41 (0)62 7260326
office@onitani.com
www.onitani.com



Maria Angela
Mediales Kartenlegen nach Lenormand

- Potentialerkennung mit Hilfe der Lenormandkarten
- Hellfühlen, Hellsehen
- Auflösen von negativen Energien, Ängsten und Blockaden
- Coaching aller Lebensbereiche
- Pentagramm, mittels Geburtsdatum der persönliche Typus errechnen und dadurch wird die gewählte Lebensaufgabe erkannt.

Tel: +41 (0)79 4195801
info@maria-angela-kartenlegerin.ch
www.maria-angela-kartenlegerin.ch

Weisheit aus Deinem Ursprung

Bücher

Spirituelle Reisen

Workshops & Seminare

Schmuck

Channeling

Chamuel Schaufert

Essenzen

Energietöffnung

Lichtkörperprozess

Essenzen

Poster

Poster

Spirituell mediate Ausbildung

www.chamuel-world-of-spirit.com

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



Foto: Kneippakademie
Ulrike Herzig,
Fachspezifische und
organisatorische
Heilmasseurin der
Kneipp Akademie

Die Kneipp Akademie in Klagenfurt bietet eine professionelle Ausbildung und Weiterbildungen für Medizinische MasseurInnen und HeilmasseurInnen an. Medizinischer Masseur ist ein staatlich anerkannter medizinischer Beruf mit fundierter Ausbildung samt den Spezialqualifikationen von rund 2.000 Stunden. 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 2017: Reservieren Sie sich jetzt einen € 100 Weiterbildungsgutschein für Massage-techniken, wie z.B. für Ganzheitliche Frauenheilmassage u.v.m. Es gibt je nach Bundesland verschiedene Fördermöglichkeiten, die Voraussetzungen (Zertifizierung der Schule) unsererseits sind vorhanden.

Infos unter: www.kneippakademie.at

Ein Beruf mit Hand und Fuß

Medizinische MasseurInnen, wie auch HeilmasseurInnen werden kompetent bei uns ausgebildet!



Kneipp ^{HB} Akademie
MAZ des Österreichischen Kneippbundes

Nähere Informationen unter
0664 93 05 307 oder
www.kneippakademie.at

Die außerordentliche Heilkraft der Gewürze anhand von Beispielen:

Elisabeth Bliklen ist studierte Ethnologin und hat in der Entwicklungshilfe gearbeitet.

So stieß sie auch auf die Ethnobotanik. Sie berichtet über die aktiven pflanzlichen Wirkstoffe der Gewürze.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Gewürze. Diese haben weit mehr zu bieten als nur guten Geschmack.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit der Gewürzexpertin Elisabeth Bliklen

Frau Bliklen bringt ihren Kunden Alfred Schenner, amtierender österreichischer Staatsmeister im Marathonlauf in der Altersklasse 75+, mit; dieser berichtet authentisch über die Wirkung der Bliklen-Produkte auf Gesundheit, Sexualität und sportliche Leistung.

Vorträge von Frau Bliklen gemeinsam mit Herrn Schenner auf der Messe „gesund & glücklich“:
Freitag, 11. 11. 2016, Samstag, 12. 11. 2016
und Sonntag, 13. 11. 2016
jeweils um 15.10 Uhr.

**Elisabeth Bliklen • Zimtprodukte • Hauptstr. 27 • 79879 Wutach
oder e-mail: info@zimt--produkte.de • www.zimt--produkte.de**

Messe „gesund & glücklich“:

SEMINARE, KURSE & VORTRÄGE von Messeausstellern in Kärnten



Fünf Aussteller der Messe „gesund & glücklich“ geben im 1. Quartal 2017 in Klagenfurt und Völkermarkt Wochenendseminare, Kurse und Vorträge, die wir auf dieser Seite für Sie zusammengestellt haben.

Veranstalter sind die Kurs- und Seminarleiter selbst. Anmeldungen werden jedoch unter einer zentralen eMail-Anschrift und Telefonnummer entgegengenommen: info@gesund-und-gluecklich.at, Tel. +43 (0)664 7376 5521.

Seminar: „Die geistige Welt“

Es sind wohl mitunter die ältesten Fragen der Menschheit: Woher komme ich, wohin gehe ich – und was ist der Sinn des Lebens? Als Medium ist es mir möglich, mit der Geistigen Welt zu kommunizieren. Mittels Karten, per Blick in die Sterne oder ganz einfach in einem tranceähnlichen Zustand. Auch gelingt es mir, die Seelenenergie von verstorbenen Menschen „anzuzapfen“. In zahlreichen Sitzungen mit Kunden kamen verblüffende Einzelheiten zutage, die sie davon überzeugten, dass ich wirklich mit jenem Menschen Kontakt habe, den sie mir zu finden aufgetragen hatten. Ich verstehe mich als Botschafterin zwischen den Welten. Ich helfe Menschen, Antworten zu finden. Die Geistige Welt ist voller Liebe. Und das Leben auch.



Seminarleiterin: Sonja Maier, hellsichtiges Medium mit Zugang zum „Jenseits“, CH-Winkel bei Zürich.
SA, 28.01.2017, 10.00–17.00 Uhr + SO, 29.01.2017, 10.00–17.00 Uhr – Kosten: € 239,00 – Bildungshaus Schloss Krastowitz, Klagenfurt.

Impulsvortrag:

„Seraphim Engel – Brücke zu Deiner Seelenkraft“

Vortragende: Chamuel Schauffert, spirituelle Lehrerin und Buchautorin, CH-Hochwald bei Basel.
FR, 17.02.2017, 19.00–21.45 Uhr – Bildungshaus Schloss Krastowitz, Klagenfurt – Kosten: € 15,00.

Seminar „SEELENSPHÄREN: Die Kraft Deines Ursprungs – lebe Deine Lebensaufgabe“

Seminarinhalt: Was ist eine Seelensphäre? In welcher Seelensphäre ist DEIN URSPRUNG verankert? ERFAHRE DEINE PERSÖNLICHE SEELENHEIMAT/-SPHÄRE. Was ist Deine Aufgabe in Deiner Seelensphäre? Welchen Auftrag bringst Du aus Deinem Ursprung mit auf die Erde? Lerne das Wissen aus Deinem URSPRUNG im Alltag zu nutzen. Erhalte zu allen Seelensphären und zur Engelsphäre liebe- und kraftvollen Kontakt. Welcher SERAPHIM ENGEL ist für Deine Seelensphäre zuständig? Welchen Vorteil bringt Dir der Kontakt zu Deinem Seraphim Engel? Lerne Deine Gefühle, Handlungsweisen und Sehnsüchte verstehen. Setze Deine Begabungen und Fähigkeiten auf der Erde zum Wohle Deiner Bewusstwerdung ein.



Seminarleiterin: Chamuel Schauffert, spirituelle Lehrerin und Buchautorin, CH-Hochwald b. Basel.
SA, 18.02.2017, 9.00–18.00 Uhr + SO, 19.02.2017, 9.00–15.30 Uhr – Kosten: € 259,00 – Bildungshaus Schloss Krastowitz, Klagenfurt.

Seminar: Seeleninspiration: „Sei Du selbst – aktiv, vergnügt und anspruchsvoll!“

1. Willst Du dieser Aufforderung deiner Seele folgen? 2. Hast Du Sehnsucht nach einem selbstbestimmten Leben? 3. Möchtest Du Deinen Lebenspfad geradeaus gehen? Wenn Du nur eine der Fragen mit „Ja“ beantwortest, dann ist es Zeit für Seeleninspiration. Seminarinhalt (Auswahl): Seeleninspiration – entdecke die Kraft Deiner Seele; aktiviere Deine Seelenkräfte, damit sich Probleme einfach lösen lassen; entdecke neue Möglichkeiten, Einfluss auf dein Leben zu nehmen; erhöhe die Harmonie in Dir, damit dein Tun mehr Wirkung zeigt; nutze unser gemeinsames Kraftfeld der Seeleninspiration, damit schöne Dinge geschehen! Das Seminar wird getragen von Huna, das Dich einlädt, Du selbst zu sein und freudig Dein Leben zu gestalten.



Seminarleiterin: Susanne Weikl, Heilpraktikerin (PT), Hunalehrerin und Autorin, DE-Neu-Ulm.
SA, 21.01.2017, 10.00–17.00 Uhr + SO, 22.01.2017, 9.30–15.30 Uhr – Kosten: € 240,00 – Rosenberger Seminarhotel Völkermarkt.

Kurs: Possibilities with cancer – Handauflegeprozesse bei chronischen Krankheiten, Schmerzen und bei Krebs“

Was braucht der Körper, um wieder gesund zu werden? Bei diesem Kurs erhalten die TeilnehmerInnen all die notwendigen Werkzeuge, um sie jederzeit an sich selbst und bei anderen Menschen anwenden zu können. Bei den Handauflegeprozessen liegt eine Person bekleidet auf einer Liege mit „Kuscheldecke“. Eine andere Person legt ihre Hände auf den Körper; dorthin, wo es die liegende Person wünscht, und aktiviert dadurch den Prozess durch „Aufrufen“. An diesem verlängerten Wochenende lernen die TeilnehmerInnen fünf Prozesse bei drei verschiedenen Lehrern. In dem Kurs „Possibilities with cancer“ („Möglichkeiten bei Krebs“) wurden jene Handauflegeprozesse zusammengestellt, die am meisten helfen.



Seminarleiter: Annette Grübner & Risto Grübner, bd. Access Bars® & Body-Facilitator, DE-Scheidegg

sowie Margarete Gallowitsch MSc, Access Consciousness Certified Facilitator, A-Grambach bei Graz.
FR-SO, 10.02.2017 – 12.02.2017 (FR 16.30–19.00 Uhr – SA+SO jeweils 10.00–18.00 Uhr) – Kosten: € 675,00 – Haus Inselreich, Klagenfurt.

Seminar: „Die Zeitenwende – erkenn Dich selbst, wer Du bist“

Wie können wir wissen, welche Entscheidungen wir heute und für morgen treffen sollen, bis wir das eine Mysterium lösen, das im Zentrum unserer Existenz steht: Wer sind wir? In diesem Seminar aktivierst Du Dein Bewusstsein auf allen Ebenen Deines Lebens, damit Du zu einem Leuchtturm in Zeiten des ständigen Wandels wirst und Du Dein wahres Sein in einer neuen Welt leben kannst. Dein Ziel ist es, tiefe Wahrheiten, Ursprünge, Schicksal und Bestimmung Deines Selbst zu erfahren? Nutze sie, werde zum Leuchtturm der neuen Zeit und erkenne dich selbst. In zahlreichen Übungseinheiten werden wir an Deinem bewussten Körper & Geist, an deinem WER, WAS & WIE arbeiten und dein wahres Sein aktivieren.



Seminarleiter: Christian Möritz, Autor & Self-Leadership Coach, DE-Rain am Lech bei Augsburg.
SA, 11.03.2017, 10.00–18.00 Uhr + SO, 12.03.2017, 10.00–17.00 Uhr – Kosten: € 233,00 – Rosenberger Seminarhotel Völkermarkt.

Rückblick

In der letzten Ausgabe des Magazins gesund & glücklich wurden zwei beeindruckende Veranstaltungen angekündigt, die zwar unterschiedlicher nicht sein konnten, jedoch jede auf ihrer Weise ein voller Erfolg waren und eines gemeinsamen hatten: In dieser Form hat es sie vorher noch nicht gegeben. Daher gibt es hier würdige Rückblicke auf diese beiden Events.

Slowenien-Kärnten: Grenzenloses gesund & glücklich

„Für uns hat diese Messe wegen ihrer Themen Gesundheit und Wohlbefinden, insbesondere aber auch wegen der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit mit Kärnten einen immensen und äußerst bedeutenden Stellenwert. Es ist ein wichtiger Tag für die Gemeinde Muta und die gesamte Region Koroška“, begrüßte Mutas

Bürgermeister Mirko Vošne die zahlreich erschienenen Ehrengäste und Medienvertreter sowie Besucher und Aussteller bei der Eröffnung der Messe zdrav & srečen Slovenija (gesund & glücklich Slowenien).

In Kärnten hat die gesund & glücklich-Messe einen festen Platz im Messekalender und gilt mittlerweile als die besucherstärkste Messe ihrer Art im deutschen Sprachraum. So dankte Bundesrat Gerhard Dörfler den Kärntner „Messepionieren“ Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt von gesund & glücklich für „den Brückenschlag nach Slowenien“. „Unser gemeinsamer Lebensraum mit seiner spannenden Geschichte ist ja für die Lebensthemen Gesundheit und Wohlbefinden geradezu geschaffen. Hier stimmt die Symbiose zwischen Mensch, Natur und Lebenskultur, da findet man den Weg heraus aus einer teilweise verirrten Konsum- und Wegwerfgesellschaft“, sagte der ehemalige Kärntner Landeshauptmann bei seiner



Rund 40 Aussteller aus Deutschland, Österreich und Slowenien beeindruckten die Besucher.

FOTO: K.K.

vielbeachteten Rede.

Der Veranstalterin Martina Verčkovnik war es gelungen, bei der ersten Messe in Muta slowenische, österreichische und deutsche Aussteller aus unterschiedlichen Bereichen wie gesunde Ernährung, Kräuterkunde, Naturkosmetik sowie natürliche und alternative Medizin zu gewinnen. Für das kommende Jahr kündigte sie eine Fortsetzung an.

KONTAKT:

Martina Verčkovnik

T: +386 (0)51 328698

E: mitnica@go-turizem.eu

FB: Zdrav-srečen-Slovenija-gesund-glücklich-Slowenien



Von links nach rechts: Sonja Vošne (Gattin von Bürgermeister Mirko Vošne), Bürgermeister Mirko Vošne, Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt von gesund & glücklich, Margreth Dörfler (Gattin von Gerhard Dörfler), Gerhard Dörfler und Veranstalterin Martina Verčkovnik. FOTO: K.K.

Vorarlberg: Seelenbühne aus der AndersWelt

Während der fünf Aufführungen des Musicals „AndersWelt“, einer Produktion der West Austrian Musical Company (WAMCO), wurde die Kulturbühne AM-BACH in Götzis in eine ganz besondere Aura getaucht. Das Stück, basierend auf dem Roman „Fay und die andere Welt“ der Vorarlbergerin Sabrina Dengel, umgab ein Strahlen, dem sich weder die Darsteller noch das Publikum entziehen konnten – und auch nicht wollten, da die Präsentation der zwei Welten, Real- und Anderswelt, die Welt, in der unsere Seelenanteile wohnen, jeden Einzelnen in Bann zog.

Ob nun das Publikum mit Düften „eingetränkelt“ wurde oder ob es neuen und gleichzeitig archaischen Klängen aus der Anderswelt lauscht, ob es in feine Stoffe gehüllt (fast) feinstoffliche Wesen über die Bühne schweben sah: Alle Sinne des Betrachters wurden zum Staunen angeregt.

„Es ist ein Musical, das es in dieser Form auf den Bühnen dieser Welt noch nie gegeben hat“, schwärmt WAMCO-Präsidentin Corinna Fischbacher.

Musikalisch umrahmt wurde das Musical auch mit Instrumenten, die im Schamanismus eingesetzt werden, wie Nasenflöten,



Beim Musical „AndersWelt“ wurden alle Sinne zum Staunen angeregt. FOTO: WAMCO

Trommeln, Hang, Saiteninstrumente, Maultrommeln, Sansulas und Klangschalen. Die im deutschen Sprachraum bekannten Musiker und Buchautoren Christopher Amrhein und Angela Bittel waren es, die das WAMCO-Ensemble in diese musikalische Anderswelt begleiteten.

Und genau hundert Kostüme unterstrichen das farbenfrohe Spektakel und wurden extra für AndersWelt maßgeschneidert.

KONTAKTE:

WAMCO

T: +43 (0)5523 21510

E: info@wamco.at

I: www.wamco.at

Sabrina Dengel

T: +43 (0)664 1942384

E: seminarhaus@trafo.or.at

I: www.trafo.or.at

Die Buntheit einer Fachgruppe stellt sich vor: Astrologie, Humanenergetik, Raumenergetik, Tierenergetik, Tierbetreuung und Sonstige!

Zur Fachgruppe der persönlichen Dienstleister gehören neben den Berufsgruppen, die sich um das Wohlbefinden von Mensch und Tier kümmern, auch zahlreiche UnternehmerInnen, welche eine breite Palette von diversen Dienstleistungen anbieten.

Die größte Gruppe dabei sind jedoch die Energetiker. Humanenergetik, Raumenergetik und Tierenergetik. Energetiker gehen von einem ganzheitlichen Bild des Menschen aus und können eine wertvolle Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen und seelischen Ausgewogenheit leisten. Zum Einsatz können traditionelle, aber auch neu entwickelte Methoden kommen.



ULFRIED WALLISCH
OBMANN



ANNEMARIE HERZOG
OBMANN-STV.



JOACHIM RIEGER
OBMANN-STV.

Energetiker sind kompetente, seriöse Dienstleistungs-AnbieterInnen! Auftrag, Aufklärung und Eigenverantwortung bilden die Basis für ihre Arbeit. Fundiertes Know-how, ein breites Angebotsspektrum sowie Qualität in der Anwendung der Methoden garantieren den Kunden höchste Zufriedenheit. Die Einhaltung von Standesregeln ist dabei selbstverständlich.

Entdecken Sie die kompetente Vielfalt der persönlichen Dienstleister aus Kärnten. Die Mitglieder der Fachgruppe mit unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen punkten täglich mit professioneller Arbeit und klaren Qualitätsstandards.

Unter dem Dach der Wirtschaftskammer Kärnten bilden sie gemeinsam ein starkes Netzwerk für Mensch und Tier.

Informationen:

Mag. Petra Kreuzer

Fachgruppengeschäftsführerin

Europaplatz 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 90 90 4 - 160 | F 05 90 90 4 - 164

E innungsgruppe7@wkk.or.at

W <http://wko.at/ktn/pdl>



**DIE FACHGRUPPE DER PERSÖNLICHEN DIENSTLEISTER PRÄSENTIERT SICH AUF DER MESSE „GESUND & GLÜCKLICH“
11.-13. November 2016 • Messehalle 3 • OBERGESCHOSS • Stand Nr. OG 06-08**

Besuchen Sie uns und informieren Sie sich über Humanenergetik, Raumenergetik, Tierenergetik und Astrologie!

Wir bieten für interessierte Besucher anstelle von Vorträgen Tischgespräche am Messestand an. Sie können sich gerne in einer gemütlichen Tischrunde Informationen von uns holen.

Freitag, 11.11.:	Schwerpunkt Tierenergetik	13:00 Uhr und 16:00 Uhr	
Samstag 12.11.:	Schwerpunkt Astrologie	11:00 Uhr	• Schwerpunkt Humanenergetik 14:00 Uhr
Sonntag 13.11.:	Schwerpunkt Astrologie	11:00 Uhr	• Schwerpunkt Humanenergetik 14:00 Uhr

Wir sind Energetiker in Kärnten



Eveline Goritschnig

- Eigene Stärken und Talente fördern
- Leistung steigern im Beruf, Schule und Freizeit
- Beziehungen verbessern mit Partner, Kinder
- Lernblockaden lösen
- Body Talksystem:
- Selbstheilungsfähigkeit, allgemeines Wohlbefinden stärken
- Lösen von energetischen Blockaden
- Ausgleich der Körpersysteme: Muskel-Skelett, Verdauungs-Immunsystem, Wasserhaushalt

Start Gesundheitschule: Jänner 2017

Lodengasse 43
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)664 5902545
eveline-goritschnig@chello.at
www.eveline-goritschnig.at



Annemarie Herzog

- Einfach Räuchern:
- ohne Berührungsangst
 - ohne Ritual
 - ohne Mystik
- Einfache Anwendung zu jeder Jahreszeit
- Raumreinigung
 - Anwendungen bei körperlichen, seelischen und psychischen Beschwerden
 - Mental-Training
 - Räucherherstellung
- Vielfache Buchautorin
Dipl. Mentaltrainerin
Inhaberin einer Räucherherstellung

Tirolerweg 6/1
9073 Viktring
Tel: +43 (0)650 3845842
annemarie.herzog@chello.at
www.malusa.at



Elisabeth Kainz

- Auszeitkraftpfad zum Auftanken und Kraft schöpfen
- Blockadenlösen in der Natur
- Agnihotra - heiliges Feuer
- Venusblumenrituale
- Achtsamkeits- und Leichtigkeitstrainings
- Bowtech-Anwendungen
- Naturseminare



Kraftplatz Tor zur Sonne
Oberleidenberg 53 - Preims
9412 St. Margarethen-Wolfsberg
Tel: +43 (0)664 5440482
elisabeth.kainz@gmx.net
www.tor-zur-sonne.at



Sandra Sieler

- Aromatouch Technique: Anwendungen mit therapeutisch reinen Ölen
 - Access the Bars: Alte Muster und Blockaden lösen
- Ich biete auch Hausbesuche an**



Humanenergetikerin
Tel: +43 (0)660 6964763
sieler.sandra@gmail.com



Ludwig Siedler

- Transformations- und Wirtschaft-coaching nach Robert Betz
- Medium
- Energetische Wirbelsäulenaufriechung
- Blockaden lösen
- Arbeiten mit dem inneren Kind
- Lösen von Verstrickungen aus der Vergangenheit
- Seminare und Vorträge

Mein Motto:
Liebe das Leben und
das Leben liebt dich



Waidmannsdorferstraße 15
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel: +43 (0)676 844425250
info@ludwig-siedler.at
www.ludwig-siedler.at



Ing. Tina Malle

- Cranio Sacral Balancing mit meridianbezogener Organbehandlung
- TCM Meisterkräuter
- Aktivieren körpereigener Reparaturmechanismen
- Tiefenentspannung
- Ausgleich bei Stress und chronischen Überanstrengungen
- Ausmerzen vergangener Störungen des Fasziengewebes



Ruheraum
Radetzkystraße 8
9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)699 10705040
tina.malle@gmx.at



Petra Kaltner
Begegnung im Herzen



- Begleitung um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



- Wir laden ein zu kooperativem Handeln für unsere Zukunft.

9104 Pustritz 30
Tel: +43 (0)664 1273454
petra@im-einklang-mit-mir.at
www.im-einklang-mit-mir.at
www.netzwerk-fuer-pioniere.com



Günther Tatschl

- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- Energetischer Berater der Schule der Geistheilung nach Horst Krohne®
- Allergie-Löschmethode nach Horst Krohne®
- Unterstützung bei seelischen Beschwerden (Depressionen, Kindheitstraumen, Angstzuständen etc.)



Massage & Therapie
Enzianweg 3
9431 St. Stefan/Lav.
Tel: +43 (0)650 2692697
planet@utanet.at



Bei jedem Heimspiel der Augsburg Panther werden Spieler und Trainer auf dem Videowürfel des Eisstadions vorgestellt, so auch Mentaltrainer Ulf Wallisch.

FOTO: K.K.

„Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“

Er weiß, dass Sportmentaltraining eine hervorragende Methode ist, den Kopf zu trainieren, damit die Leistungsfähigkeit eines Athleten gesteigert werden kann. Daher ist der Villacher Coach Ulf Wallisch lang nicht der Einzige, der dieses Verfahren anwendet. Doch er hat ein einzigartiges Erfolgskonzept entwickelt: Er verknüpft das Mentaltraining auch mit verschiedenen Techniken aus der Energiearbeit. Nicht nur die Augsburger Panther, ein Spitzenverein aus der höchsten deutschen Eishockeyliga DEL, bedienen sich seiner Dienste.

VON ROLF BICKELHAUPT

Um diesem Erfolgskonzept auf die Spur zu kommen, begeben wir uns in das Augsburger Curt-Frenzel-Stadion. „Wo finde ich denn Ulf?“, frage ich einen am Halleneingang geschäftig herumhantierenden Menschen. Vor mir steht Sportmanager Duanne Moeser. „Ich bringe Dich zu ihm“, bietet er an. Auf dem Weg durch das Stadionlabyrinth erzählt er: „Unser seit April 2015 amtierender Cheftrainer Mike Stewart hat Ulf vorgeschlagen und seine Arbeit vorgestellt und überzeugte die Clubführung.“ Und Moeser erzählt, dass jeder Spieler vor Saisonbeginn eine Session beim Mentalcoach machen muss. „Dann ist es die Entscheidung des Spielers, ob er die Dienste von Ulf annimmt.“

Unterwegs treffen wir den Cheftrainer, der mich gleich in sein Büro bittet. „Ich kenne Ulf persönlich bereits seit 2003“, erklärt Mike Stewart. Damals spielte er beim österreichischen Traditionsclub EC VSV in Villach, war zweimal österreichischer Meister ihr Kapitän. Dort wurde er auch 2011 Cheftrainer. „In dieser Zeit stellte Ulf mir seine Gedanken als Sportmentalcoach vor. Dabei hat er mir bewiesen, wie positiv sein

Ansatz ist.“ Doch zu einer Zusammenarbeit kam es in Villach nicht, denn Stewart wurde im Frühjahr 2012 Cheftrainer bei den Fischtown Pinguins in Bremerhaven, die damals in der 2. Deutschen Eishockeyliga DEL2 spielten. Dort begann dann das gemeinsame Tun und Wirken der beiden. Stewart: „Ich hatte dort weder einen Assistenten noch einen Tormannstrainer, doch es war für mich am Wichtigsten, einen Mentaltrainer an meiner Seite zu wissen.“ Und er ist voll des Lobes über die Arbeit von Wallisch: „Ulf ist Teil des Erfolges der Fischtown Pinguins, wir wurden hintereinander Meister und Vizemeister in der DEL2.“

Zur Saison 2015/2016 wechselte Stewart als neuer Cheftrainer zu den Augsburger Panthers. „Es war klar für mich, Ulf in die Fuggerstadt mitzunehmen.“ Und das war gut so, denn: „Er hat in einer sportlichen Krise des Vereins eine große positive Rolle gespielt“, erklärt Stewart heute, der sich beim 1. eingetragenen Eishockeyverein Deutschlands sichtlich wohl fühlt.

Kaum habe ich das Büro des Cheftrainers verlassen, läuft mir in den Katakomben des

Stadions Alexander Thiel über den Weg, einer der Außenstürmer der Panther, wie sich sofort herausstellt. Auf dem Weg zu Wallisch frage ich ihn: „Was macht denn Ulf mit euch Spielern so?“ In Thiels Gesicht erblicke ich sofortige echte Begeisterung: „Er redet mit einem auch über persönliche Themen. Und wichtig für mich sind die Energiesitzungen. Ich fühle mich anschließend einfach relaxter, was hilft, meine Leistung zu steigern. Das wiederum löst einen Motivationsschub aus.“

Und dann stehe ich vor Ulf Wallisch: Wie kam er nun dazu, sich der Energiearbeit zu widmen? „Mitte der 1990er-Jahre – ich war Rollhockey-Goalie bei einer Villacher Kampfmannschaft – habe ich um die österreichische Staatsmeisterschaft gespielt. Da fragte ich mich, wie ich mein Spiel noch besser machen kann“, erinnert er sich. Er hat u. a. in den Sparten Mediation-Konfliktmanagement, Mentalcoaching, Kinesiologie und Humanenergetik Ausbildungen und Studien absolviert. „Aus diesem Wissen heraus habe ich eine spezifische Coaching-Variante entwickelt, die ein Mehr an Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Konzen-

tration und Begeisterung schafft“, denn so Wallisch: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“ Seit 2001 ist es selbstständig, 2012 gründete der Mentaltrainer seine Praxis „Gutenweg“ in Villach.

Der Sport stand im Focus seines beruflichen Interesses. Was ist denn nun seine Aufgabe bei einem Sportverein? „Für mich ist nicht nur die physische Verfassung eines Athleten ausschlaggebend für den sportlichen Erfolg, sondern auch alles, was sich bei ihm im Kopf abspielt. Mein Ziel ist es, die Sportler möglichst voller Selbstvertrauen und hochmotiviert in den Wettkampf zu schicken, damit sie Höchstleistungen erbringen können.“ Dabei sieht sich der Mentalcoach oft in einer Beobachterrolle. „In der Körpersprache eines Spielers finde ich wesentliche Anhaltspunkte, wo ich ansetzen kann.“ Mal kommen die Spieler auf ihn zu, mal sucht er selbst empathisch das Gespräch mit den Cracks. Für viele der



Teambesprechung in der Kabine der Augsburger Panther. V. l. n. r.: Betreuer Volker Reinhardt, Cheftrainer Mike Stewart, Mentalcoach Ulf Wallisch, Spieler Alexander Thiel und Betreuer Marco Nachrichter.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

SPORTMENTALTRAINING UND ENERGIEARBEIT

Ulf Wallischs „Erfolgsgeheimnis“: Er kombiniert das Mentaltraining auch mit verschiedenen Techniken der Energiearbeit. Schauen wir uns einige der von ihm angewandten Methoden einmal an:

Mentaltraining oder **-coaching** ist eine Methode der positiven Lebensgestaltung, das **Sportmentaltraining** als Spezifikum eine positive Möglichkeit, seine sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Insbesondere geht es darum, bewusst in das eigene Denken, Tun und Wollen einzugreifen, um dadurch sein eigenes Schicksal in die Hand zu nehmen sowie eigene Wünsche und Ziele zu verwirklichen. Durch spezielle Übungen erreichen die SportlerInnen eine höhere Belastbarkeit, Konzentration, Stressresilienz und Selbstkompetenz.

Craniosacrale Körperarbeit ist eine sanfte und sehr effektive Methode, dem Körper die Chance zu geben, sich selbst von Schmerzen und Blockaden zu befreien. Durch leichte Berührung am Körper, Kreuzbein und Schädel sammelt der Therapeut Informationen über den körperlichen Zustand des Patienten. Sodann hilft er durch sanfte Berührungen dem Craniosacralen Rhythmus, sich wieder ungehindert auszubreiten und die natürliche Balance und Harmonie zu finden. In dieser Ruhe werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Er kann sich regenerieren und wieder ins Gleichgewicht bringen.

Kinesiologie ist die Wissenschaft von der Bewegung des Menschen im weitesten Sinn. Körperliche Beschwerden und psychische Probleme machen sich dann bemerkbar, wenn der Energiefluss im Körper blockiert ist. Mit Hilfe des „Muskeltests“ werden die Blockaden aufgespürt und die besten Korrekturmöglichkeiten gefunden. Durch gezielte Übungen wird die Energie wieder zum Fließen gebracht, Blockaden werden gelöst und die Selbstheilkräfte aktiviert.

Reiki bedeutet universelle Lebensenergie und ist eine aus Japan stammende Heilmethode, die durch Energieübertragung mittels Handauflegung die körperliche und seelische Balance des Patienten zum Ziel hat. Es regt die Selbstheilungskräfte an, es hilft uns mehr auf unser Inneres zu hören, bewusster zu werden, Blockaden werden gelöst. Reiki wirkt entspannend und baut Selbstbewusstsein auf.

Spieler ist er mittlerweile zu einer fixen Bezugsperson im Team der Panther geworden. Das Wichtigste ist für Wallisch die Diskretion: „Ich bin nicht der verlängerte Arm der Vereinsführung.“

Nebenbei betreut Wallisch auch die Handballdamen des deutschen Bundesligisten SVG Celle und betreute früher auch die Eishockeyspieler des EK Zell am See. Und in seiner Heimatstadt hat es ihm die Jugend besonders angetan, denn hier arbeitet er mit den Nachwuchsmannschaften des VSV zusammen. Auch viele Sportprofis finden den Weg in seine Praxis.

KONTAKT:



Ulf Wallisch mit Augsburger Maskottchen „Datschi“.

FOTO: K.K.

Ulf Wallisch

A: Brauhausgasse 17

A-9500 Villach

T: +43 (0)664 88466633

E: ulfried@gutenweg.at

I: www.gutenweg.at

Zum 70. Geburtstag: Mit Pop und Spiritualität – die Bilde

Klagenfurt am Wörthersee, Lendhafen: Ich treffe – zum wiederholten Male – „die“ Penny, die im November dieses Jahres 70 Jahre alt wird. Einst war Penny McLean ein gefeierter Popstar mit Welthits und 18 goldenen Schallplatten, seit 1985 ist sie ein gefragter Speaker und eine erfolgreiche spirituelle SPIEGEL-Bestsellerautorin, deren 18 Bücher teilweise in mehrere Sprachen übersetzt wurden.

VON ROLF BICKELHAUPT

Penny, zu Besuch in Klagenfurt, wo sie 1946 als Gertrude Wirschinger geboren wurde, hatte mich zum Lendhafen „bestellt“. Ich finde ein bezaubernd erfrischendes, spontanes und junggebliebenes Wesen vor. „Warum treffen wir uns gerade hier?“, frage ich sie. „In meiner Kindheit war der Lendkanal so etwas wie ein Abenteuerplatz für mich und überhaupt das Schönste, was man sich vorstellen kann“, antwortete sie sichtlich gerührt. „Und immer, wenn ich in Klagenfurt bin, zieht es mich hierher.“ Penny ist die ersten neun Jahre ihres Lebens in Klagenfurt bei „Omi und Opi“, wie sie sagt, aufgewachsen. Gerne erinnert sie sich heute noch an die Geschichten vom Kater Murr, die ihre Oma extra für Penny erfunden hat. „Sie sind heute noch in meinem Kopf, vielleicht kriege ich sie noch auf Papier, bevor ich sterbe.“ Hoffentlich lebt „die“ Penny noch lange, denke ich.

„Konntest du als Kind bereits Erfahrungen mit der spirituellen Welt sammeln?“, frage ich sie. Und Penny erzählt, dass sie sich als Kind „merkwürdig“ fand. „Ich war damals schon völlig anders als Kinder sind. Oft dachte ich, dass ich mich benehmen muss wie ein Kind, sonst erschrecken die Erwachsenen. Meine spirituelle Begabung und meine Intuition hatte ich von meiner Omi.“

Im 9. Lebensjahr hatte Penny ihren ersten von insgesamt 24 Umzügen. Sie siedelte nach München zu ihrem leiblichen Vater. Hier kam sie zum ersten Mal mit ihrem Schutzgeist in Kontakt. „Ich war neun Jahre und zehn Monate alt, als ich in ein wirklich schreckliches, gnadenlos katholisch durchorganisiertes Internat gebracht wurde. Mich überkam eine hoffnungslose Verzweiflung“, erinnert sie sich. „Der Schutzgeist jedoch sagte, dass er bei mir



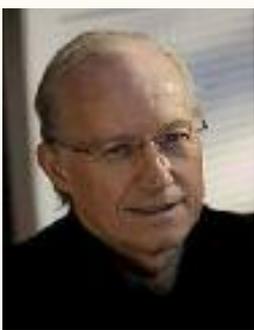
Am Klagenfurter Lendhafen trifft sich Penny McLean mit „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt zum Gespräch.

FOTO: ANNEMARIE HERZOG

sei und dass ich ohne Angst sein soll, es sei alles in Ordnung.“

Im Laufe ihres jungen Lebens lernte sie Klavier, Flöte, Gitarre und Gesang. Penny war mit verschiedenen Bands unterwegs. Bis eines Tages der Produzent Michael Kunze ein Konzert ihrer damaligen Gruppe „Tide

Exklusiv-Interview mit Dr. Michael Kunze:



Dr. Michael Kunze, einer der bekanntesten deutschsprachigen Produzenten und Textdichter, gilt als Entdecker von Penny McLean. Sein größter Clou mit ihr: Der Welthit „Lady Bump“, der in 17 Ländern die Nummer 1 wurde. In einem Exklusiv-Interview sprachen wir mit Kunze über Penny McLean und über seine Spiritualität.

INTERVIEW: ROLF BICKELHAUPT

Als Sie zum ersten Mal Penny bei einem Auftritt sahen, boten Sie ihr gleich an, eine Platte zu produzieren. Was waren Ihre Beweggründe?

Damals hatte ich als Liedertexter erstmals die Möglichkeit, im Auftrag einer Hamburger Plattenfirma Interpreten bzw. Sänger und Sängerinnen für Studioaufnahmen zu suchen. Penny wurde mir empfohlen, ich sah und hörte sie und wusste, dass sie aufgrund ihrer Professionalität und auch ihrer Persönlichkeit die Richtige für meinen Auftrag war.

Pennys Antwort lautete damals: „Nein danke, mit Kindern arbeite ich nicht.“

So überraschend diese Antwort für mich auch war – ich sah ja damals wirklich auch sehr jung aus, so wie heute auch noch (lacht) –, akzeptierte ich natürlich diese Antwort. Und ich ließ mich nicht davon abbringen, weiter ihren Weg zu verfolgen.

Und so kam es dann doch zur Zusammen-

arbeit mit Penny, u. a. sehr erfolgreich mit der Gruppe „Silver Convention“. Für den Song „Lady Bump“, der zum Welthit wurde, haben Sie gezielt Penny als Solosängerin ausgesucht. Warum gerade sie?

Der ungarische Komponist Sylvester Levay stellte mir den Song „Lady Bump“ vor, der eigentlich für die Gruppe „Silver Convention“ vorgesehen war. Ich selbst fand jedoch, dass der Titel eine klassische Solonummer war und Penny die dafür optimal geeignete Interpretin ist. Auch aufgrund ihrer Ausstrahlung, die wunderbar dazu passte.

Es ist in diesem Zusammenhang überliefert, dass Sie nach der Aufnahme Penny mit beiden Armen hochgehoben und geschrien haben sollen: „Du bist ein Star ab heute, Penny. Das ist ein Hit!“ Herr Kunze, haben Sie hellsichtige Fähigkeiten?

Ich habe keine hellsichtigen Fähigkeiten (lacht). Doch ich habe eine innere Antenne für Talente, ich habe das Gespür, wie ich

rbuchkarrieren der Penny McLean



Turners“ besuchte. Daraufhin kam es zur Gründung von „Silver Convention“, einer Girlgroup mit drei Mädels. Eine davon war Penny. Sie landeten Megaseller in Amerika, die Gruppe erhielt einen „Grammy“, den bedeutendsten Musikpreis in den USA. „Der Kunze verhalf mir auch zur Solokarriere“, weiß sie. Mit dem Nummer-1-Song

„Lady Bump“ inklusive Urschrei eroberte sie die wichtigsten Hitparaden dieser Welt.

1979 beendete Penny ihre Pop-Karriere, um sechs Jahre später ihre Karriere als Buchautorin zu beginnen. „Immer öfter bekam ich Hinweise aus dem geistigen System, dass ich bald mein erstes Buch schreiben würde. Ausgerechnet ich mit meiner Schreibfaulheit“, lacht sie. Doch im Dezember 1985 war es dann so weit. „Ich schrieb ohne eine Korrektur meinen Roman ‚Adeline und die Vierte Dimension‘, das gleich ein Bestseller wurde.“ Sie beschäftigte sich sodann mit Engeln und Schutzengeln, Naturgeistern und Lichtwesen, ihr Interesse gilt der Numerologie und der Kabbala. Mit ihrer zwischen 1988 und 1991 erschienenen „Schutzgeister-Trilogie“, die eine Gesamtauflage von 500.000 Exemplaren erreicht hat, wurde sie SPIEGEL-Bestsellerautorin. Dank ihrer weiteren Bücher gilt Penny „heute als eine der bedeutendsten spirituellen Vertreterinnen und Engelsbotschafterinnen“, so das „Engelmagazin“.

Penny hält lediglich ab und zu Vorträge und Seminare, ihre Kontaktdaten sind kaum zu finden, selbst im Internet nicht.

„Ich bin der Auffassung, dass Menschen, denen ich etwas zu sagen habe, auf andere Weise zu mir finden.“ So wie ich sie finde, und das immer wieder, und nicht nur in Klagenfurt.



Penny McLean ist eine gern gesehene Vortragenderin und Seminarleiterin. FOTO: K.K.

PENNY McLEAN ON TOUR:

11. – 13. 11. 2016, Messe „gesund & glücklich“,
Messe Klagenfurt (siehe Seite 7)

KONTAKT:

Penny McLean
petit.sou@chello.at oder
petit.sou@t-online.de

Penny McLean und ihr innerer Kompass

andere Menschen erreichen kann. Und ich habe gefühlt: Dieser Song, gesungen von Penny, hat das Zeug, ein riesengroßer Hit zu werden.

Ebenfalls ist überliefert, dass sie im Jahr 1978 Penny das goldschnittglänzende Buch „Numerologie“ von Jules Silver schenkten. Wie sind Sie denn auf diese Idee gekommen, ihr dieses Buch zu schenken?

Mir ist dieses Buch aufgefallen. Ich habe es besorgt und fand es selbst sehr interessant. Da ich wusste, dass Penny sich für dieses Thema interessiert, habe ich es dann an sie weitergegeben.

Künstlerisch sind Sie mit der Spiritualität im Pop-Oratorium „Die 10 Gebote“ in Berührung gekommen. Jetzt gerade sind Sie Librettist des Pop-Oratoriums „Luther“ zum Lutherjahr 2017. Wie ist denn Ihr Bezug zur Spiritualität?

Auch der Tod in meinem Musical „Elisa-

beth“ ist eine spirituelle Figur. Ich denke, dass ich die Fähigkeit habe, eine nicht reale Welt beschreiben zu können, eine Antenne und eine poetische Kraft habe, um Menschen zu erinnern, was sie in sich tragen.

Und zum Schluss: Ihre persönliche Botschaft an Penny zu ihrem 70. Geburtstag am 4. November 2016?

Meine persönliche Botschaft an Penny ist, dass sie sich weiterhin von ihrem inneren Kompass führen lässt. Mit ihrer Einfühlbarkeit tut sie etwas ganz Wichtiges, weil sie damit anderen Menschen hilft. Ich hoffe sehr, dass sie das noch über viele Jahre hinweg tun kann.

In 17 Ländern die
Nr. 1: Der Hit
„Lady Bump“.



ZUR PERSON DR: MICHAEL KUNZE

Nach einer Karriere als Liedertexter und Produzent, 200 Top-Ten-Hits und zwei Nr.-1-Songs in den USA, entdeckte Dr. Michael Kunze in den 1980er Jahren das Musical für sich. Mit „Elisabeth“ avancierte der promovierte Jurist zum erfolgreichsten deutschsprachigen Bühnenautor. Über neun Millionen Menschen haben bisher dieses in vielen Sprachen übersetzte Werk gesehen. Auch die nachfolgenden Werke „Tanz der Vampire“, „Mozart!“, „Rebecca“ und „Marie Antoinette“ stammen aus seiner Feder und wurden rasch zu internationalen Erfolgen. Im Laufe seiner Karriere erhielt er 79 Goldene und Platin-Schallplatten. 2005 wurde ihm der „Echo“, die höchste Ehre, die Deutschlands Musikbranche zu vergeben hat, verliehen.

Monatshoroskope: November 2016 bis März 2017



Was dürfen Sie in den Monaten November 2016 bis März 2017 erwarten? Die bekannte Zürcher Astrologin mit Kärntner Wurzeln Sonja Maier, die durch ihre Astro-Shows bei „Radio 24“ und „Radio Argovia“ einem breiten Publikum bekannt wurde, sagt es Ihnen ab dieser Ausgabe.

Im nächsten Heft können Sie die Horoskope für die Monate April bis Oktober 2017 lesen.

November 2016

Den Start in den November erleben Menschen, die derzeit in sich ruhen, als äußerst harmonisch. Die Sonne steht in einem Trigon zum Planeten der Fantasie und der Emotionalität, dem Neptun. Eine spirituell verfeinerte Grundstimmung ermöglicht es diesen Menschen, in Harmonie mit sich und ihrer Umwelt zu leben. Wer nach Spiritualität sucht, findet dann in diesen Tagen auch den Zugang dazu.

Mitte des Monats ist Vorsicht angebracht: Wieder ist Neptun involviert – er steht dann im Quadrat zum Planeten des Denkens, dem Merkur. Die Folge hiervon sind Konzentrationsstörungen, Fehlentscheidungen und Probleme in Sachen Kommunikation. Wichtige Gespräche und das Verwirklichen von großen Plänen sollten besser aufgeschoben werden. Seien Sie sich der schwierigen Zeitqualität bewusst, und konzentrieren Sie sich bewusster als sonst.

Eine Herausforderung wartet auch am Ende des Monats: Venus und Pluto treffen sich im Zeichen des Steinbocks. Machtkonflikte sind möglich – achten Sie darauf, dass Sie in Ihrer Beziehung keine Machtspielchen austragen.

Dezember 2016

Falls Sie schon länger einen Konflikt mit jemandem austragen, sollten sie diesen jetzt angehen. Mars und Jupiter stehen in einem konstruktiven Trigon, keine Stellung eignet sich besser zur Konfliktlösung. Diese Stellung macht auch sportlich erfolgreich und stärkt unseren Glauben an uns selbst. Zur Weihnachtszeit harmonisieren Saturn und Uranus miteinander. Eine hervorragende Stellung, um alte Strukturen aufzubrechen, in denen wir verharren! Auch Venus und Jupiter stehen im Trigon. Genießen Sie das Glück dieser Tage – gehen Sie

aber keine Risiken ein, die Ihrer Partnerschaft schaden könnten. Erotische Abenteuer locken – auch die Geldbörse öffnet sich derzeit ein wenig gar locker. Behalten Sie Ihre Finanzen im Auge.

Schließlich stehen noch Jupiter und Uranus in Opposition zueinander. Seien Sie auch achtsam, wenn es um Ihre persönlichen Freiheiten geht. Selbstverwirklichung ist gut – nicht aber, wenn sie auf Kosten anderer geht.

Januar 2017

Gut möglich, dass es Ihnen Anfang 2017 ein bisschen an Energie mangelt. In den Fischen haben sich Mars und Neptun zueinander gesellt – die ganze Energie, die den Mars auszeichnet, geht verloren. Ihre Spiritualität läuft zwar auf Hochtouren, aber jede körperliche Anstrengung setzt Ihnen zu.

Mitte des Monats vereinigen sich dann Venus und Neptun in den Fischen. Welch herrliche Romantik! Ihr Alltag wird durch schöne Dinge bereichert. Auch erotisch sind in diesen Tagen wundersame Erlebnisse angezeigt. Aber Achtung: Sitzen Sie keinen Illusionen auf!

In der zweiten Monatshälfte ist das Thema Überforderung. Mars und Saturn stehen ungünstig und begünstigen Aggressionen und Hektik. Sie stoßen schnell an Ihre Grenzen, weshalb Sie sich nicht übernehmen sollten und alles ein wenig langsamer angehen sollten. Ende Januar stellt sich auch noch Venus ins Quadrat mit Saturn: Belastungen im Alltag und in der Beziehung sind möglich.

Februar 2017

Anfang Februar steht der Planet der Kommunikation und des Denkens, der Merkur, in schwierigen Konstellationen. Handeln Sie nicht vorschnell, und sprechen Sie nicht gleich alles aus, was Ihnen auf der Zunge liegt. Versprechen Sie nicht mehr, als Sie halten können.

Noch vor Mitte des Monats hat sich die Si-

tuation entspannt, und gleich mehrere positive Stern-Verbindungen sorgen für Harmonie. Falls Sie beruflich nach neuen Perspektiven suchen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen. Auch in der Partnerschaft läuft es wie geschmiert. Gemeinsame Unternehmungen stehen unter einem guten Stern.

Die letzten Tage im Februar aber bringen wieder neues Konfliktpotenzial. Tragen Sie keine Machtkonflikte aus! Die Power-Planeten Mars und Pluto stehen im Quadrat und fördern destruktive Energien. Nutzen Sie diesen Power lieber zu sportlichen Leistungen und behalten Sie einen kühlen Kopf in unangenehmen Situationen – so überstehen Sie diese anspruchsvollen Tage unbeschadet.

März 2017

Hat Mars Ende Februar noch weh getan, hilft er uns in den ersten März-Tagen, unser Leben in Ordnung zu bringen. Er steht günstig zu Saturn und hat so das Potenzial, alte Muster aufzulösen. Sinnvolle Disziplin ist angesagt.

Mitte März spüren wir Widerstände. Vielleicht haben wir das Gefühl, dass wir unser Glück nicht finden und an Ort und Stelle treten. Saturn drückt auf unsere Grundstimmung und trübt die Sicht auf das, was wir schon alles erreicht haben. Lassen Sie sich nicht runterziehen, und verwöhnen sich einmal selber.

Achten Sie darauf, dass Sie vor allem Ende des Monats nicht in Konflikte geraten. Wieder tritt Pluto mit geballter Kraft und plötzlichen Verletzungen auf den Plan. Das Gute an der herrschenden Konstellation ist, dass Sie tief in Geheimnisse eintauchen können. Ihr Spürsinn ist geschärft, und vielleicht können Sie so Freunden helfen, ihre Probleme zu erkennen und zu bewältigen.

Ein Service für Sie in Kooperation mit

Spiritgarden.ch

ALTES WISSEN HEUTE NUTZEN

Sonderseiten des Magazins „gesund & glücklich“

Schon seit seinem Bestehen berichtet das Magazin „gesund & glücklich“ regelmäßig über das Alte Wissen unserer Ahnen und Vorfahren im deutschsprachigen Raum mit dem Ziel, es für die heutige und künftige Zeit zu erhalten und aktiv zu nutzen. Bereits seit unserer vorletzten Ausgabe räumen wir diesem Themenbereich einen noch breiteren Raum und Stellenwert ein.

Bräuche & Räuchern in den Raunächten



Die Tage der Raunächte, also die Zeit vom 25. Dezember bis zum 5. Januar (bzw. Jänner, wie die Österreicher und Südtiroler diesen Monat nennen), werden schon von alters her gerne zur Selbstreflexion und zur Bestandsaufnahme genutzt. Zum Abschluss des Jahres gilt es, Altes abzuschließen und damit den Weg für Neues zu öffnen. Dabei hilft das Räuchern, das seit Generationen in dieser Zeit meist in den Tälern der Alpenregionen aktiv praktiziert wird.

ALTES WISSEN HEUTE NUTZEN

Sonderbeilage des Magazins „gesund & glücklich“ Nr. 16

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

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

Die Raunächte: Die Zeit zwischen der Zeit

Was kommt im kommenden Jahr auf mich zu? Viele stellen sich diese Frage wohl jedes Mal in der Zeit kurz vor dem Jahreswechsel. Viele machen sich Gedanken über ihre Zukunft, mehr noch über ihre guten Vorsätze. Dieses Grübeln über das herannahende Jahr kommt nicht von ungefähr, es hat seine Wurzeln bei unseren Vorfahren. Wenn wir uns das Brauchtum der Raunächte unserer Vorfahren und was dahinter steckt genau anschauen, wissen wir auch, warum.

VON ROLF BICKELHAUPT



Bildstock und Fialkirche Heiliger Andreas bei Altendorf in der Südkärntner Gemeinde Sittersdorf.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Dieser Artikel stützt sich auf das im FREYA-Verlag neu erschienene Buch „Gelebte Rau(ch)nächte – Mit Räucherrezepturen für jede Raunacht“ von Annemarie Herzog, an dem der Autor dieses Beitrages mitgearbeitet hat. Annemarie Herzog hat dieses Buch geschrieben, um den Leserinnen und Lesern sowohl die Zeit der Raunächte als auch die einfache Anwendung des Räucherns näher zu bringen.

Kaum ist die Christmette zu Ende, der Glockenturm schlägt 24-mal hintereinander, beginnt am 25. Dezember eines jeden Jahres die Phase der Raunächte. Bis zum 5. Januar, 24 Uhr, dauert sodann diese „5. Jahreszeit“, wie sie auch gerne genannt wird.

Angenommen wird, dass sie bereits vor über 5.000 Jahren in den Kulturen und Bräuchen der indogermanischen Stämme ihren Ursprung hat. Auch von den antiken Ger-

manen und den Kelten wissen wir, dass sie diese Zeit feierlich begangen und nicht nur dabei die Heilkraft des Räucherns genutzt haben. Dieses Wissen wurde über die Jahrtausende hinweg von Generation zu Generation übertragen. Bis heute haben sich die Raunächte und die in dieser Zeit gepflegten Bräuche, die mündlich über Jahrtausende hinweg überliefert worden sind, nicht nur im deutschsprachigen Gebiet, sondern auch im skandinavischen Raum sowie in Irland und Schottland erhalten. Diese Tage und Nächte sind mithin ein fester, traditioneller Bestandteil der mittel- und nordeuropäischen Spiritualität.

Die Zeit der Raunächte

Dass die Raunächte vom 25. Dezember bis zum 5. Jänner gefeiert werden, hat mit der jeweiligen unterschiedlichen Dauer des Mond- und des Sonnenjahres zu tun. So besteht das Mondjahr aus 354 Tagen, das

Sonnenjahr aus 365 Tagen. Die Differenz beträgt also 12 Tage und wird auch gerne als „Ausgleich“ zwischen dem Mond- und dem Sonnenjahr bezeichnet. Kein Wunder also, dass diese Zeit, weil zwischen Heiligabend und den Heiligen Drei Königen gelegen, auch mit dem christlichen Verständnis von den „zwölf heiligen Nächten“ übereinstimmt, wobei der ebenfalls bekannte Begriff der „Zwölften“ darauf Bezug nimmt.

Spannend ist auch der Wortteil „Nächte“ im Namen „Raunächte“. Zurück geht dies auf den keltischen Jahreskreis. So wurden die „Tage“ ab dem 21. März bis zum 20. September generell als „Tage“ bezeichnet, auch die Zeitspanne des Tages, in der es dunkel ist. Es war länger hell als dunkel, und daher die Jahrestage.

Die Tage ab dem 21. September bis zum 20. März jedoch wurden immer als „Nächte“ bezeichnet, auch jene Zeitspanne des Tages, in der es hell ist. Es war länger dunkel als hell, und daher die Jahresnächte.

Nach unserem heutigen Verständnis schließt eine Raunacht immer den „ganzen Tag“ mit ein, beginnend jeweils um 0.00 Uhr und endend immer um 24.00 Uhr. Die Periode der Raunächte wiederum beginnt somit am 25. Dezember um 0.00 Uhr und endet immer am 5. Jänner um 24.00 Uhr.

Der Name Raunächte

Wahrscheinlich ist, dass der Name „Raunächte“ auf das mittelhochdeutsche „rûch“ zurückgeht. Übersetzt bedeutet dieses Wort so viel wie „wild“, „perzig“ und „haarig“. Daher werden diese Ausdrücke gerne mit den Perchten in Verbindung gebracht, bei denen wilde und maskentragende, mit Fellen behangene sowie mit Peitschen und Glocken ausgestattete

Wesen durch viele Orte der alpenländischen Region ziehen, um die „bösen Geister“ des Winters auszutreiben.

Genauso kann es sein, dass dieses Wort vom Brauch des Räucherns kommt. Denn das mittelhochdeutsche Wort „rouch“ bedeutet so viel wie „Räuchern“. Im damaligen Sprachgebrauch wurde es insbesondere für die Durchführung von Räucherzeremonien verwendet. So wurde aus den „rouchnahten“ schließlich die „Raunächte“, die da und dort auch als „Rauchnächte“ bezeichnet wurden.

Die Bräuche in den Raunächten

Bräuche sind Sitten, Regeln, Rituale und Zeremonien, die oft aus althergebrachten Abläufen hervorgingen, die innerhalb einer Gruppe von Menschen in einer Region, einer Gesellschaft oder einem Kulturkreis entstanden. Dazu gehören auch die zwölf Tage der Raunächte als jährlich wiederkehrendes Ereignis. Insbesondere in bäuerlich und dörflich strukturierten Regionen in den Alpen wird darauf geachtet, dieses Ereignis zu bewahren, wobei es aber auch Unterschiede von Dorf zu Dorf, von Region zu Region gibt. Allerdings haben sie eines gemeinsam: Es soll den bösen Geistern der Garaus gemacht werden. Wobei in heutiger Zeit immer mehr auch davon gesprochen wird, dass negative Energien entfernt werden sollen. Auch Brauchtum unterliegt also der Wandlung.

Wenn ein Leser nun meint, er kenne keinen einzigen Raunachtsbrauch, der irrt gewaltig, denn das Böllern in der Silvesternacht ist ein klassisches Ereignis in dieser Zeit und dürfte wohl jedem bekannt sein. Auch der Brauch des Räucherns ist ein fester Bestandteil in den Raunächten und wird in vielen Regionen gehegt und gepflegt. Dazu später mehr.

Schauen wir uns einige der bekannteren Bräuche einmal etwas genauer an – wobei es Bräuche gibt, die vor, während und nach der Periode der Raunächte praktiziert werden.

Folgende Bräuche werden vor Beginn der Raunachtszeit ausgeübt:

Das Aufräumen: Unordnung zieht streitbare Geister an. Daher ist Aufräumen und Ordnung schaffe angesagt.

Leihgaben zurückgeben: Gegenstände, die ausgeliehen wurden, sind vor Beginn



Mit ihren Umzügen vertreiben die Perchten die „bösen Geister“.

FOTO: ANNEMARIE HERZOG

der Raunachtszeit zurückzugegeben. Sonst könnten im neuen Jahr Krankheiten auftreten.

Aussprachen: Belastende Dinge zwischenmenschlicher Art sollten ausgesprochen werden, um Probleme aus dem Weg zu räumen.

Putzen: Wer im neuen Jahr keinen Besuch von ungebeten Gästen bekommen möchte, sollte vor Beginn der Raunachtszeit das Haus und die Wohnung vollständig putzen.

Schulden zurückzahlen: Wer Schulden bei Verwandten, Freunden oder Bekannten hat, sollte diese noch vor Beginn der Raunächte zurückzahlen.

Sehr viele Bräuche werden in der Zeit der Raunächte gepflegt, wobei ich die beiden bekanntesten voranstellen möchte:

Perchtenumzüge: Die Umzüge der Perchten sind im Laufe des 15. Jahrhunderts entstanden. Bis heute werden sie insbesondere im Alpenraum und im Bayerischen Wald von sehr vielen Brauchtumsgruppen gepflegt. Die Herkunft des Namens geht auf Frau Perchta zurück. Es wird angenommen, dass diese Figur durch Verschmelzung ihrer keltischen Wurzeln mit der germanischen Göttin Frigg entstand. Daher sind Perchten in ihrem Ursprung weibliche Wesen, die ihre Gesichter hinter Masken verstecken und in der Periode der Raunächte in Erscheinung treten.

Bei ihren Umzügen ziehen dann die maskierten Perchten mit ihren Peitschen und Glocken lautstark durch die Straßen der

Orte und Städte, um die „bösen Geister“, die die Bewohner insbesondere in den düsteren Winternächten vermuteten, davonzujagen. Ehrfürchtig werden die Eingangstüren versperrt, damit kein Unheil in das Haus hineinkommt. Im Volksglauben gilt der Besuch von Perchten als glücksbringendes Zeichen.

Böllern: Das Böllern und das Abfeuern von Raketen ist ein Brauch, der sofort nach dem Jahreswechsel, also am 1. Jänner um 0.00 Uhr beginnt. Damit sollen die Dämonen ausgetrieben werden.

Viele weitere Bräuche wurden und werden in der Zeit der Raunächte ausgeübt, als da wären:

Baambussln (Baumküssen): Am Abend des 5. Jänner geht die Bauersfamilie mit Mitarbeitern durch ihre Obstgärten. Jeder Baum wird dabei vom jüngsten Kind umarmt und dabei gebusselt. Die Erwachsenen wiederum bedanken sich bei den Bäumen für die reiche Ernte aus dem vorangegangenen Jahr. Mit Fürbitten und Gebeten bittet man sodann für eine künftige reiche Ernte.

Bedürftigen- und Bettlerspeisung: Bedürftige und Bettler dürfen in den Raunächten nie zurückgewiesen werden, sondern werden zu Speis und Trank eingeladen.

Glücksbringer verschenken: Ein Brauch zu Beginn des neuen Jahres ist das Verschenken eines Glücksbringers. Meist sind es miniaturisierte Holzfiguren wie das Glücksschwein und der Schornsteinfeger (Rauchfangkehrer) sowie der Glücksklee, der Glückspfenning oder der Marienkäfer.

„**Guten Rutsch wünschen**“: Zu Beginn der ersten Tage wünscht man einander einen „guten Rutsch“. Zurückgeführt wird der Begriff „Rutsch“ auf das Wort „Rosch“, was im Rotwelschen, einer Sondersprache mit jiddischen und romanischen Einflüssen, so viel wie „Anfang“ bedeutet.

Heilende Nächte: Die Raunächte sind auch heilende Nächte, denn in dieser Periode wirken die Heilpflanzen und alle anderen Heilmittel, aber auch Behandlungen besonders intensiv.

Jahr der Fruchtbarkeit: Sollten sich in den Raunächten an den Fenstern Eisblumen bilden und sich viel Reif und Schnee auf die Bäume legen, dann gibt es ein erntereiches Jahr.

Julscheit: Wenn es am 24. Dezember dunkel wird, wird in den Wald hinausgegangen, um mit einem Stück Holz, dem Julscheit, zurückzukommen, das geweiht, geschmückt und dann im offenen Herdfeuer verbrannt wird. Es gilt als eine Art Schutzamulett für das Haus.

Kehraus: Zumindest einmal in den Tagen der Raunächte sollten die Fenster geöffnet

und alle Zimmer mit einem Besen gekehrt werden, um die dunklen und negativen Energien zu entfernen. Wichtig ist, dass man dieses Auskehren zum Inhalt des eigenen Bewusstseins macht.

„**Räder stillstehen lassen**“: In dieser Zeit wird nicht gesponnen, gewaschen oder gemahlen, da diese Periode eine Zeit des Stillstandes ist. Ein Rad jedoch dreht sich weiter: das Schicksalsrad.

Raunächtl – Kinder der Raunächte: All jene, die in der Periode der Raunächte geboren werden, haben übersinnliche Fähigkeiten. Sie sehen Geister, können in die Zukunft schauen, bringen Glück und können sehr reich werden. Daher sind es Raunächtl, die Kinder der Raunächte.

Wegkreuzungen: Wegkreuzungen, insbesondere wenn sie im Wald liegen, gelten schon immer als Orte mit übersinnlichen Kräften; was gut für unverheiratete Frauen ist, denn sie können dort während der 12 Tage der Raunächte um Mitternacht ihrem zukünftigen Ehemann begegnen. Wer jedoch keinen haben möchte, sollte in dieser Zeit dort einfach wegbleiben, zumindest um Mitternacht.

Es gibt noch viele weitere Bräuche, die hier aus Platzgründen im Folgenden nur kurz Erwähnung finden können. Sie sind im bereits zitierten Buch von Annemarie Herzog „Gelebte Rau(ch)nächte“ ausführlich beschrieben, wie das Besenbinden, das Bleigießen, Geschäfte nicht zuschließen, Haare und Nägel nicht zu schneiden, Hühner mit Erbsen zu füttern, Kerzen auf das Fensterbrett zu stellen, Kletzenbrot zu backen, Spielverbot, Tiere zu meiden, Traumbuch zu führen, Türe leise zu schließen, Wäsche nicht aufzuhängen, Wasch- und Wegräumverbot.

Es gibt auch einige Bräuche, die nach dem Ende der Raunachtszeit praktiziert werden, aber im Zusammenhang mit ihr stehen:

Abschlussbrauch: Der 6. Jänner gilt oft als Tag, an dem man dann so richtig durchstarten kann. Doch vielleicht gibt es Themen aus der vorangegangenen Periode, die man sich nochmals gerne anschauen möchte? Dazu eignet sich dieser erste Tag nach den Raunächten besonders gut, zumal er in vielen Regionen Feiertag ist und man mehr Zeit hat. So ist es am Dreikönigstag Brauch, die einzelnen Tage und

BUCH- UND KALENDERTIPP

Buch



Gerade in den Raunächten, zum Abschluss eines Jahres mit seinen guten und negativen Erlebnissen, hilft uns Räuchern mit seiner reinigenden Wirkung, in sich zu gehen, Altes abzuschließen und den Weg für Neues zu öffnen. Diese Tage des Innehaltens eignen sich hervorragend für Selbstreflexion und Bestandsaufnahme.

Annemarie Herzog hat für jede der zwölf Raunächte eine spezielle Räuchermischung kreiert, die dem Thema der jeweiligen Nacht entspricht und uns hilft, die Raunachtsenergien für Seele und Körper effektivst zu nützen.

Annemarie Herzog
Gelebte Rau(ch)nächte –
Mit Räucherrezepturen für jede Raunacht
 Freya Verlag, 140 Seiten, ISBN 978-3-99025-280-2
 € 12,90 [D] | € 12,90 [A] | € 14,20 [I] | Fr. 16,90 [CH]

Kalender



Eine Reise der ganz besonderen Art: Dieser ansprechend gestaltete Kalender lässt Sie am alten Brauch der Raunächte teilhaben. Zwölf Räuchersäckchen, hergestellt in Handarbeit

nach alten überlieferten Rezepten für jede Raunacht, finden Sie hinter jedem Türchen des Kalenders. Damit wird die Tradition des Raunacht-Räucherns neu belebt. Ein außergewöhnlicher Kalender zum Räuchern an jedem Raunachts-Tag. Zum Aufstellen oder zum Aufhängen.

Annemarie Herzog:
Rauhnacht Kalender
 ACHANTA
 ISBN 978-3-99025-282-6
 € 21,90 [D] | € 21,90 [A] | € 21,20 [I] | Fr. 28,50 [CH]



Annemarie Herzog ist im gesamten deutschen Sprachraum als Räucherexpertin anerkannt und geschätzt. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

– sofern vorhanden – die Aufzeichnungen der letzten zwölf Tage nochmals durchzuschauen, verbunden mit dem Dank für all die Hinweise, die man in der Zeit der Raunächte erhalten hat. So kann man dann verheißungsvoll und freudereich in das neue Jahr blicken.

Sternsingen: Ein weit verbreitetes Brauchtum in Europa ist das Sternsingen am 6. Jänner. Es geht auf die Erwähnung der Sterndeuter im Matthäus-Evangelium zurück. Die Sternsinger, meist als „Heilige Drei Könige“ verkleidete Kinder, laufen von Haus zu Haus, tragen einen Stern, singen Dreikönigslieder und schreiben mit geweihter Kreide „C + M + B“ („Christus Mansionem Benedicat“, übersetzt „Christus segne dieses Haus“) und die Jahreszahl auf den Türstock. Weiters wird mit Weihrauch geräuchert. Der Sinn dieses Brauchs ist es, die Menschheit das ganze Jahr über vor „bösen Geistern“ (negativen Energien) zu schützen sowie Segen zu bringen.

Das Räuchern in den Raunächten

Das Räuchern selbst ist fast so alt wie das Feuer. Bereits vor Tausenden von Jahren bemerkten unsere Vorfahren, dass der Rauch beim Verbrennen von bestimmten Pflanzen, Wurzeln, Rinden und Blüten eine ganz bestimmte Wirkung entfaltet.

Erstmals überliefert ist das Räuchern in der Zeit, die wir heute Raunächte nennen, bei den Kelten. Sie bezeichneten diese Periode als „Lostage“. Später übernahmen die ger-

manischen Stämme viele Bräuche von den Kelten, so auch das Räuchern, insbesondere in den „Lostagen“. „Los“tage deshalb, weil man in dieser Zeit in die Zukunft schaute, damit man wusste, was künftig „los“ ist.

Bei beiden Völkern gab es heilkundige Frauen und Männer. Seinerzeit hatte das Räuchern zwei Funktionen: Zum einen sollte – wie auch heute noch – das Böse weggeräuchert und Krankheiten vorgebeugt werden. Zum anderen galt es damals, die keltischen bzw. germanischen Götter milde zu stimmen.

Schon bei den Germanen waren die Raunächte eine heilige Zeit. Der Brauch, Haus und Hof zu beräuchern, hat sich bis in unsere heutigen Tage gehalten, ebenso, dass hier nicht gearbeitet werden sollte.

Bis in unsere heutigen Tage hat sich der Brauch des Räucherns von Häusern, Höfen und Ställen erhalten.

Aus welchen Zutaten besteht nun das „klassische“ Räucherwerk für die Raunachtszeit? Ein Blick in die Literatur vergangener Epochen zeigt uns hierzu viele unterschiedliche Rezepturen, die allesamt durchaus auch antiseptische Wirkungen entfalten.

Aus der Zeit der Kelten und Germanen sind folgende Zutaten überliefert: Alantwurzel, Beifuß (die bedeutendste Heilpflanze bei den Kelten und Germanen), Engelwurz, Eschensamen, Fichtenharz, Kiefernharz, Latschenharz, Lorbeer, Mädlesüßblüten, Meisterwurz, Rosmarin, Salbei, Tannenharz, Thymian, Wacholderzweige und Zirbenharz.

Mit der Ausbreitung des Christentums kamen folgende Bestandteile hinzu:

- Frauenbuschen, bestehend aus getrockneten Zweigen, meist von Beifuß, Eibisch und Königskerze,
- Palmbuschen, die je nach Region aus getrockneten Zweigen unterschiedlicher Pflanzen wie Buchsbaum (Segenszweig), Eibe (wirkt gegen Hexen), Palmkätzchen (Segenszweig), Stechpalme (wirkt gegen Dämonen), Thuje (zur allgemeinen Abwehr) und Wacholder (schützt vor der Pest) sowie dem Haselnusstecken (schützt vor Blitz und Donner) gebunden waren und
- Weihrauch.

Aus der obigen Aufstellung wird eines eindringlich deutlich: Es handelt sich – mit



Räucherbücher von Räucherexpertin ANNEMARIE HERZOG

Die Räucherin:

Räume klären – in guter Energie leben



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

Die Räucherapotheke für den Körper



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

Die Räucherapotheke für die Seele



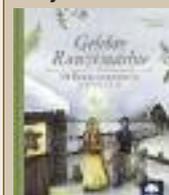
Schirner Verlag,
128 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1203-2
€ 9,95 [D] |
€ 10,30 [A] |
€ 10,60 [I] |
Fr. 15,90 [CH]

Spirit-Räucherungen für den Geist



Schirner Verlag,
144 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1268-1
€ 9,95 [D] |
€ 10,30 [A] |
€ 10,60 [I] |
Fr. 15,90 [CH]

Gelebte Rau(ch)nächte Mit Räucherrezepturen für jede Raunacht



Freya Verlag,
136 Seiten,
ISBN 978-3-99025-282-6
€ 12,90 [D] |
€ 10,30 [A] |
€ 14,20 [I] |
Fr. 16,90 [CH]

Alle Bücher erhältlich unter
www.malusa.at
und im gut sortierten Buchhandel

Ausnahme des Weihrauchs – um Pflanzen, die ausschließlich bei uns heimisch sind, bei uns wachsen. Wie viele hiesige Pflanzenkundige und Gelehrten sind auch wir der Überzeugung, dass die besten, heilsamsten und nützlichsten Gewächse hier bei uns, vor unserer eigenen Haustür gedeihen. Wir finden in unseren Breitengraden alles an Pflanzen, was der Mensch zur Ernährung, für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden benötigt; und dies trifft auch für das Räuchern zu. Unsere Kräuter und all die anderen hiesigen Pflanzen mit ihren Blüten, Harzen, Rinden und Wurzeln schenken uns all das, was für das Räuchern

und seine Zwecke notwendig ist. Natürlich erfreuen auch wir uns auch an (Räucher-)Düften aus anderen Breitengraden. Als entsprechendes Beispiel möchte ich insbesondere den bereits angesprochenen Weihrauch nennen, der auch unter dem Namen Olibanum bekannt ist. Auch wenn er bei uns nicht heimisch ist, hat er in unserer Kultur seinen festen Platz erobert. Bereits seit der Zeit der späten Antike, also seit der Mitte des ersten Jahrtausends, ist sein Gebrauch bei uns nachgewiesen. Und auch in der Medizin hat er seinen Platz gefunden. Bereits die Heilkundige Hildegard von Bingen (1098–1179) nutzte ihn gegen

Schwerhörigkeit und Ohrengeräusche. Heutzutage setzt man den Weihrauch als entzündungshemmend z. B. bei Darmerkrankungen, bei allergischen Hauterkrankungen, bei Entzündungen der Leber oder der Bauchspeicherdrüse sowie bei Asthma ein.

Das Buch „Gelebte Rau(ch)nächte – Mit Räucherrezepturen für jede Raunacht“

Annemarie Herzog war es in ihrem Buch zu den Raunächten insbesondere wichtig, das alte Wissen der Raunachträucherungen zu beschreiben. „Da es für jede Raunacht ein besonderes Thema gibt, ist es natürlich auch relevant, genau zu diesem Thema beim Räuchern die geeigneten Zutaten zu verwenden“, sagt sie. Daher wird in diesem Buch für jeden der zwölf „Raunachtstage“ eine Räucherrezeptur vorgestellt. Diese passenden zwölf Räucherwerke hat Herzog in einem von ihr kreierten „Raunachtskalender“ verpackt (siehe Kasten auf Seite 26 unten).

Als Beispiel hat der Autor für diesen Artikel den dritten Raunachtstag (27. Dezember) ausgewählt. Zunächst werden in Herzogs Buch nicht nur die fünf Themen dieses Tages beschrieben, sondern sie gibt dazu auch entsprechende Tipps: „Wie öffne ich mein Herz?“, „Wie werden Wunder im Leben sichtbar?“, „Sich öffnen (Aufbruch), aber wie?“, „Was gibt mir Kraft im neuem Jahr?“ und „Sich überlegen, mit wem ich weiter Kontakt haben möchte“. Im Anschluss daran befindet sich die jeweilige Rezeptur, die für alle Tage vom FREYA-Verlag wunderschön illustriert wurden, wie es die Grafik im Kasten links auf dieser Seite eindrucksvoll bestätigt.

DAS RÄUCHERREZEPT FÜR DEN 3. RAUNACHTSTAG

Hierzu schreibt Annemarie Herzog in ihrem Buch:

Die heutige Räuchermischung ist sehr lieblich, und daher empfehle ich, diesen Geruch bewusst wahrzunehmen. Rose und Rosenwurz öffnen das Herz, und aus diesem Zustand heraus können all die heutigen Themen noch viel besser bearbeitet werden. Wenn Ihre Familie beim Räuchern anwesend ist, fassen Sie sich alle an der Hand, und das Gefühl der gegenseitigen Zuneigung wird durch die entsprechenden Zutaten des Räucherns noch viel intensiver. Sollten Sie eine Katze oder einen Hund besitzen, dann schließen Sie dieses Tier nicht aus.



KONTAKT:

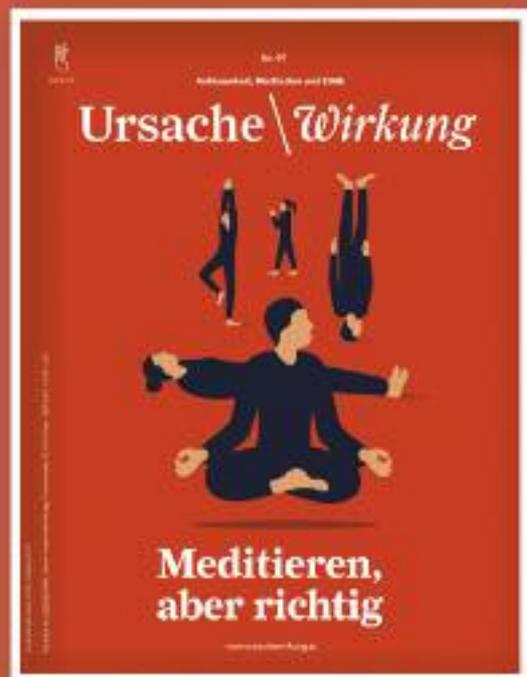
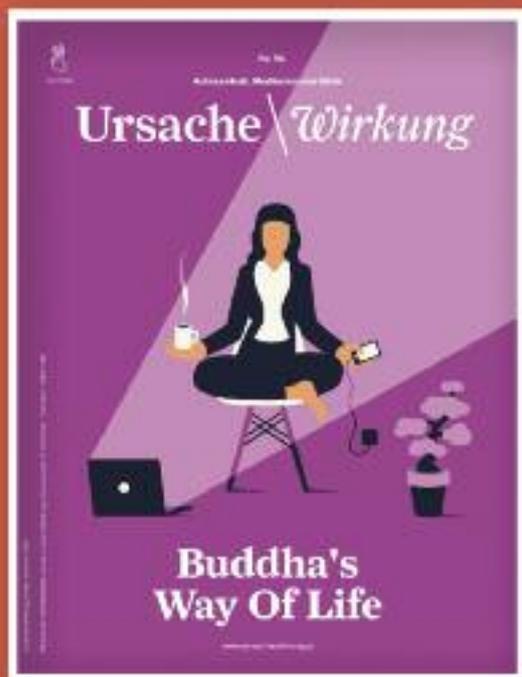


Annemarie Herzog
 A: Tirolerweg 6/1
 A-9020 Klagenfurt
 T: +43 (0)650 3845842
 E: achanta@malusa.at
 I: www.malusa.at



Achtsamkeit, Meditation und Ethik

Ursache \ Wirkung



Abonnieren Sie jetzt Ursache\Wirkung
Weitere Informationen auf www.ursachewirkung.at oder unter +43 (0)1 27 63 051

NEU: Buch & CD von Räucherexpertin Annemarie Herzog



BUCH: Annemarie Herzog: Spirit-Räucherungen für den Geist

Die Natur ist bevölkert von Elfen, Feen, Kobolden, Zwergen ... Doch die meisten Menschen können sie weder wahrnehmen noch mit ihnen kommunizieren. Da helfen Räucherungen, die bei allen Naturvölkern eine lange Tradition haben. Die Räucherexpertin Annemarie Herzog präsentiert einfache, erprobte Rezepturen, die den Kontakt zu den Naturwesen ermöglichen. Im Einklang mit diesen Wesen fällt es leicht, sich als Teil der Natur zu erkennen und ein sinnerfülltes, kreatives und glückliches Leben zu führen.

Schirner Verlag, 128 Seiten, ISBN 978-3-8434-1268-1

Preis: € 10,30 (A) | € 9,95 (D) | € 10,90 (I) | Fr.14,90 (CH)

Beachten Sie auch die Besprechung des Buches von Heidi Schirner auf der rechten Seite.

CD: Annemarie Herzog: Räuchermeditationen – Begegnungen mit den Naturwesen

Annemarie Herzog: „Ich habe mich während der Aufnahme dieser CD mit den Wesen verbunden, die wir hier bei uns kennen. ONITANI Seelen-Musik umfängt das Ganze in berührenden Klängen in der gleichen Verbindung.

Ich würde mir von Herzen wünschen, dass es viele Menschen gibt, die durch diese CD die Möglichkeit erkennen, in diese wundervolle Anderswelt einzutauchen. Mit dem Hören der CD und dem Räuchern hast du alle Hilfsmittel, um dich in das Naturreich zu begeben. Du kannst diese Meditationen auch mit mentalem Räuchern vollziehen.“

Gesprochen von: Annemarie Herzog

Musik: ONITANI Seelen-Musik, Schweiz

Preis: € 33,00 (A) | € 33,00 (D) | € 33,00 (I) | Fr. 33,00 (CH)



Bestellungen: www.malusa.at

Sylvia Gröbl

Meinem Tier helfen

Mit Hilfe der Tierkinesiologie und Tierenergiek kann jeder Tierfreund die Gesundheit seines Haustieres unterstützen und erhalten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie einem Tier durch die Arbeit am feinstofflichen Körper, durch Farben und Edlersteine sowie Naturheilkunde geholfen werden kann.

240 Seiten, € 16,90

ISBN: 978-3-99025-223-9



Komm in

Freyas Garten



Jutta Beutel

Lebenselixiere selbst herstellen

Kraft bis ins hohe Alter ist möglich – durch Lebenselixiere, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind. Die Herstellung eines „Lebenswassers“ nach der Tradition des Paracelsus ist von der Trocknung, über die Tinktur und Veraschung bis hin zur fertigen Essenz genau beschrieben. Ein eigenes Kapitel ist den Liebestränken gewidmet.

240 Seiten, € 19,90

ISBN: 978-3-99025-212-3



Erhältlich auf www.freya.at
und im gut sortierten Buchhandel.

freya

Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

Die Autoren aller hier vorgestellten Bücher nehmen an den „Schirner Tagen Austria“, die eingebettet ist in die Messe „gesund & glücklich“ vom 11. bis 13. November 2016 in Klagenfurt (siehe Seiten 6 bis 13), teil.



Annemarie Herzog:
Spirit-Räucherungen für den Geist

„Alle Wesen aus der geistigen Welt warten darauf, mit uns in Kontakt treten zu dürfen. Sie helfen uns, wenn wir sie darum bitten.“ - Annemarie Herzog öffnet in ihrem neuen 3. Buch aus der Reihe „Räucherapotheke“ ihr Schatzkästchen und lässt uns teilhaben an ihrem umfangreichen Wissen rund um die Spirits der Anderswelt. Durch den Rauch können wir den Schleier zu dieser Welt dünner werden lassen und der Kontakt ist leichter zu finden.

Die richtigen Räucherrezepte und Affirmationen für die Naturwesen der Erde wie Trolle - Drachen - Nixen - Sylphen - Einhörner - Elben - Krafttiere und für die himmlischen Wesen wie die Engel oder aufgestiegenen Meister können Sie in den Seiten finden. Aber nicht nur das: Viele persönliche Geschichten, auch von den beliebten Schirner-Autoren wie Jeanne Ruland, Melanie Missing, Sabrina Dengel, Arana Fader, Mareike Schultz oder Georg Gschwandler ergänzen das Buch und machen es zu einem vielseitigen Erfahrungsschatz. Im Einklang mit diesen Wesen fällt es leicht, sich als Teil der Natur zu erkennen und ein sinnerfülltes, kreatives und glückliches Leben zu führen.

Die Helferwesen warten nur auf uns!

Schirner Verlag, 128 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1268-1

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 14,90 [CH]



Karin Opitz-Kreher, Christa Opitz-Böhm: DEMENT und doch glücklich - Mit ätherischen Ölen Betroffene und Angehörige begleiten

Das schwierige und vielschichtige Thema Demenz wird uns in Zukunft alle noch viel mehr angehen, sei es gesellschaftlich oder einfach nur privat.

Die Autorinnen sind selber durch viele Phasen durchgegangen, berichten von ihren Erfahrungen, und dass es durchaus bei all dem Schrecken auch eine positive Sicht auf die Krankheit gibt. Sie haben die Wirkung ätherischer Öle entdeckt! Da diese Aromen in therapeutischer Qualität stark ordnende Kräfte haben, wurden sie zu ihrem Werkzeugkoffer. Nicht nur, um den von Demenz oder Alzheimer Betroffenen zu helfen - auch die begleitenden Angehörigen können von der Wirkung der Öle Unterstützung erfahren - sei es zur Stimmungsaufhellung, um selber gut geerdet und balanciert zu sein oder um bei emotionalen Verletzungen leichter vergeben zu können.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, z.B. Sie riechen ein Lavendelöl, und in Gedanken fahren Sie durch die wunderschöne Provence und sehen die satten lilafarbenen Lavendelfelder vom letzten Urlaub vor dem inneren Auge. Düfte haben eine unglaubliche Wirkung auf Seele und Psyche. Treffen Sie die Autorinnen auf der gesund & glücklich-Messe in Klagenfurt und lassen Sie sich von deren Erfahrungen inspirieren!

Schirner Verlag, 112 Seiten,
ISBN 978-3-8434-5147-5

€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | € 7,60 [I] | Fr. 11,90 [CH]

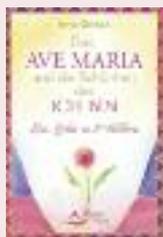


Markus Schirmer: ATEM-Techniken - Zahlreiche einfache Atemübungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung

Mein Mann und Atmen - das gehört einfach zusammen. Ob er eine Inspiration braucht, zur Ruhe kommen möchte oder eine Erkältung im Anflug ist: er wendet spezielle Atemtechniken an. Und das hilft immer! In seinen nun über fünfzig Lebensjahren hat er sicher 30 Jahre den Atem „studiert“. Er hat alle Techniken selbst angewendet und deren unglaubliche Wirkung am eigenen Leibe erfahren. Wussten Sie, dass richtiges Atmen den Körper basisch machen kann? Oder 70 % aller Abfallstoffe des Körpers über den Atem ausgeschieden werden? In diesem Buch finden Sie mehr als 50 leicht erlernbare Atemübungen, mit denen es für jeden möglich ist, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und den natürlichen Bezug zu Atem, Körper und Bewusstsein wiederherzustellen. Denn echte Atmung ist Heilung!

Schirner Verlag, 144 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1254-4

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 14,90 [CH]



Irma Streck: Das AVE MARIA und die Schönheit des ICH BIN - Ein Gebet in 9 Bildern

Ich höre noch heute im Geiste, wie meine Großmutter früher das Ave Maria betete. Durch sie und das Gebet erhielt ich eine Ahnung von der Seele des Weiblichen im Göttlichen. Das Ave Maria beleuchtet den Lebensweg von Maria und richtet den Blick dabei auf den weiblichen Weg der Mutter und der Frau in der Fähigkeit zur Hingabe, zum Empfangen, in der Barmherzigkeit oder auch im

Schützen wie im Trösten. Mithilfe des Gebetes können wir diese Qualitäten auch in uns selbst entdecken und verstärken.

Die spirituelle Künstlerin Irma Streck hat dieses Gebet in eine Form gebracht, die uns an unser göttliches Bewusstsein erinnert.

So können wir einerseits das alte Gebet sprechen - mit dem Satz: Gegrüßet seist du Maria ... Oder wir sprechen es in der ICH BIN-Version: Ich bin der Gruß.... Diese Worte zum ICH BIN sind dabei wichtige Schlüssel, um uns zu unserer Quelle der Kraft, der Liebe und der inneren Weisheit zu führen. Als Kinder Gottes sind wir Mitschöpfer auf dieser Erde. Dies bedeutet Verantwortung und eröffnet uns gleichzeitig Tore zu wundervollen Möglichkeiten. Ein kleines Büchlein mit großer Wirkung!

Schirner Verlag, 96 Seiten,
ISBN 978-3-8434-5149-9

€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | € 7,60 [I] | Fr. 11,90 [CH]



Susanne Weikl: SeelenInspiration - Mit der Kraft und Weisheit deiner Seele ins Glück

Im Allgemeinen schätzen wir unsere Seele sehr hoch ein - die meisten von uns sind überzeugt, dass unsere Seele

enorme Energie, Weisheit und Weitblick besitzt und die besten Verbindungen ins Universum hat. Auch wissen wir, dass wir das Potential unserer Seelenkräfte bei weitem nicht ausschöpfen! Nur: wie finden wir den Zugang?

Diesen hat die Huna-Lehrerin und Coach Susanne Weikl für uns gefunden! Wir lernen darin, unsere Seele ganz bewusst in unser Leben zu integrieren, eine lebendige Beziehung mit ihr einzugehen und unsere Seelenkräfte aktiv zu nutzen. Dann haben wir die perfekte Unterstützerin an unserer Seite, die beste, die wir uns vorstellen können. Ein Unterstützerin, der wir uneingeschränkt vertrauen, die uns liebt, an uns glaubt und uns all ihre Kräfte zur Verfügung stellt. Eine Beraterin, die sich in allem auskennt, uns kennt, unseren Lebensplan kennt und viel mehr Lösungsideen als uns bewusst sind, aus dem Ärmel zaubern kann.

Öffnen Sie die Schatzkiste in Form dieses Buches und entdecken Sie Ihre Kraftquelle!

Schirner Verlag, ca. 144 Seiten,
ISBN 978-3-8434-1271-1

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 14,90 [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



Klänge aus reiner Harmonie und Liebe

Die Seelen-Musik von ONITANI – Teil 2

Sie sind ONITANI Seelenmusik: Tino und Bettina Mosca-Schütz. FOTO: K.K.

„Ihre Kompositionen entstehen aus dem Augenblick des ewigen Seins, aus dem Strom der Harmonie aller Seelen, und sie sind frei von den Grenzen und engen Räumen eines Taktmaßes und seiner vorgegebenen Geschwindigkeit. Frei von den Grenzen einer Sprache.“ So charakterisiert der langjährige Tiroler Tonkünstler Michael Brieger das schöpferische Tun und Wirken des Schweizer Musikerduos ONITANI Seelen-Musik.

VON ROLF BICKELHAUPT

Bereits in der vorletzten Ausgabe des Magazins gesund & glücklich wurde über diese Gruppe berichtet. Bettina und Tino Mosca-Schütz sind die beiden, deren Musik im Jahre 2011 in Erscheinung trat. Es war die Schwingung der Klänge, die sie zusammengeführt hat. Und der Artikel vor einem Jahr, erschienen im Oktober 2015, hatte Folgen: „Seit damals wurde alles intensiver, unsere Musik wurde facettenreicher, sehr viele Themen kamen hinzu. Wir sind richtig überrumpelt worden“, erzählt Tino.

Doch wie entsteht überhaupt ihre Musik? „Wir bekommen die Titel bzw. das Thema“, sagt Bettina. Doch von wem genau? Dazu gibt es unterschiedliche Erklärungsmuster. So meint Bettina, es ist ein Dirigent aus der geistigen Welt. Und der Autor dieses Artikels fragt, ob es wohl die gemeinsame geistige Quelle sei? Doch Tino schüttelt den Kopf: „Es ist schwierig, das zu erklären. Es muss gefühlt und erlebt werden.“ Einig sind sich die beiden Musiker, dass sie – vom wem auch immer – die „Werkzeuge“ zum Weitermusizieren bekommen. Dabei sind sie „verbunden“ mit dem Thema, das sie erhalten. „Daraus ergibt sich eine Musik und eine Melodie“, so Tino. Auch bei ihren Konzerten. „Immer neue, aus der Seele geformte Silben erfüllen die Klangbilder im Saal, es mutet an wie das Auftauchen heiliger Heimatinseln aus den Tiefen des Ozeans, die uns an un-

seren Ursprung wieder erinnern“, meint Michael Brieger.

Viele neue CDs sind seit her entstanden. Darunter „Avalon“. Zunächst zur Erklärung: Kaum ein Ort in Europa dürfte so viele Legenden und Mythen aufweisen wie die südenenglische Kleinstadt Glastonbury, derentwegen es den Anspruch erhebt, das sagenhafte Avalon zu sein. Hier wirkten König Artus mit seinen Rittern der Tafelrunde sowie sein Berater und Zauberer Merlin und sein Ratgeber Lancelot, und hier begann der Ritter Parzival zusammen mit Artus und den Seinen mit der Suche nach dem Heiligen Gral. In Glastonbury finden daher auch viele spirituelle Aktivitäten statt, und es verfügt wie kaum ein anderer Ort über sehr viele Kraftplätze. Für viele ist es das Herzchakra der Erde, hier

führt eine mächtige Erzengel-Michael-Ley-Linie durch. Und der Platz ist energetisch sehr kraftvoll, reinigend und nährend zugleich. Daher ist Glastonbury schon seit jeher ein heiliger Ort und das Ziel vieler Pilger.

Doch zurück zu den beiden Musikern: Während Bettina schon immer die avalonische Energie in sich spürte, war es bei Tino etwas anders, aber wiederum doch nicht ganz, denn: „Ich habe gesucht, was schon da war“, sagt er heute und führt das auch auf die Insel Sark im Ärmelkanal zurück, dort wo er geboren ist, liegt sie doch etwa in mitten von Glastonbury, Stonehenge und der Bretagne, jenes Gebietes also, in dem König Artus der Legende nach gewirkt hat und auch die Suche nach dem Heiligen Gral stattfand.





ONITANI auf der gesund & glücklich-Messe 2015. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

AVALON – ein musikalisches Meisterwerk



Avalon ist ein Ort, der schon vor Hunderten von Jahren zu einer anderen Zeit hinter die Nebel gewandelt ist und nun in den höheren Dimensionen für uns erreichbar ist. ONITANIS magische Klänge führen und begleiten uns in diese Lichtebeene Avalons. Die Musik lässt uns von mystische Zeiten träumen, die Erinnerung erwacht durch die uns längst bekannten Melodien, die in unseren Herzen erklin-

gen und Avalon vor unserem geistigen Auge sichtbar werden lassen. Bettinas unvergleichliche Stimme und Tinos himmlische Klänge sind wie Magie, die uns zu unserem Vermächtnis führen, dass wir über Raum und Zeit bewahrt haben. In diesem Klangfeld Avalons, kommen Merlin, König Artus, Morgaine, die große Göttin, aber auch die Priesterinnen, Priester, Druiden und viele wundervolle Lichtwesen an unsere Seite und wir können deutlich spüren, wie sie in Verbundenheit die Nebel für uns lüften.

Danke von Herzen für dieses musikalisches Meisterwerk.

Melanie Missing und Anne-Mareike Schultz

Autorinnen des Buches „AVALONS VERMÄCHTNIS – Auf alten Spuren in die neue Zeit“

(Schirner Verlag, ISBN 978-3843411851) CD zu beziehen über ONITANI Seelen-Musik



In dieser Energie haben nun Bettina und Tino „ein musikalisches Meisterwerk“ (Melanie Missing und Anne-Mareike Schultz, siehe Kasten „AVALON – ein musikalisches Meisterwerk“) geschaffen. So wie viele andere auch, inspiriert von Themen wie „Ich bin“, „Get Together“, „Adler“, „Wal“. All diesen CDs ist gemeinsam, dass ihr Klang an Heilung, Befreiung, Auflösung und vieles mehr erinnert. Die Seele schwingt sich bis ins Bewusstsein empor, um dort den Zauber ihrer Heilkraft auszubreiten. Daher nennen die beiden Musiker ihre künstlerisches Tun und Wirken auch „Seelen-Musik“. Tino: „Unsere Musik wird daher ganz gezielt eingesetzt und erfüllt den Raum, ob ein Konzertsaal oder zu Hause im Wohnzimmer, mit einer wunderbaren Schwingung, dem sich jeder hingeben kann. Sie hellt auf und bringt Wohlbefinden, Klärung, Freude und Harmonie.“ Und Bettina ergänzt: „Daher ist unsere Musik auch wunderbar geeignet für Meditationen, Massagen, Therapien, zum Einschlafen, aber auch ganz einfach zum Sein.

Lassen wir abschließend nochmals Michael Brieger zu Wort kommen, der das künstlerische Schaffen von ONITANI wie folgt auf den Punkt bringt: „Es hat mich tief berührt, eine Musik aufzunehmen und durch mich strömen zu lassen, die in jedem Klang, jeder Farbe, jeder Welle der Schönheit aus reiner Harmonie und Liebe besteht. Es fühlt sich an wie das Heimkehren ins ursprüngliche Paradies.“ Oder eben auch in die Energie von Avalon.

KONTAKT:



ONITANI Seelen-Musik
Tino & Bettina Mosca-Schütz
A: Hauptstrasse 13
CH-4556 Burgäschi SO
T: +41 (0)62 7260326
E: office@onitani.com
I: www.onitani.com

ONITANI ON TOUR:

11. – 13. 11. 2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (siehe Seite 7)

Melanie & Franzi Hirt:

Zwei Seelen (mit) einer Oase der Musik mit Her(t)z

Eine musikalische Reise auf der Gefühlsebene der Herzen, so bezeichnen Melanie & Franzi Hirt ihre Art, Musik zu praktizieren und auch zu vermitteln. Denn seit sieben Jahren singen und musizieren sie gemeinsam auf verschiedenen Instrumenten bei vielen privaten Anlässen unter dem Namen „Duo Wir-Zwei“. Und vor eineinhalb Jahren haben sie für sich eine neue Musikrichtung entdeckt, die sie als eine musikalische spirituelle Meditationsreise bezeichnen.

Franzi, zwei Seelen mit einer Oase der Musik mit Her(t)z. Das „t“ in Klammer gesetzt bedeutet ja eine Frequenz. Was bedeutet das?

Ja, ich arbeite hauptberuflich drei Tage in der Woche als Harmonikastimmer in einer Harmonikaerzeugungsfirma in Graz. Da werden die Harmonikas auf einer bestimmten Klang- und Tonhöhe gestimmt. Die restlichen Tage arbeite ich zu Hause in meiner privaten Musikschule, wo ich einige Instrumente wie steirische Harmonika,

Melanie und Franzi Hirt vom „Duo Wir-Zwei“ mit Akkordzither und dem Hirtion. FOTO: K.K.



Keyboard, Hackbrett, Kontrabass, Klarinette, Blockflöte, Saxophon, Hirtion und Akkordzither unterrichte. Diese Instrumente habe ich mir als damaliger langjähriger Tanzmusiker auf der Bühne angeeignet. Nebenbei musiziere ich mit meiner Frau, mit ihr bin ich als „Duo Wir-Zwei“ unterwegs. Es ist etwas Besonderes, Menschen mit Musik eine große Freude zu bereiten, wir sehen sie als unsere Berufung und Lebensaufgabe. Deswegen die Bezeichnung Musik mit Her(t)z.

Melanie, deine derzeitige Ausbildung hat ja auch etwas mit Schwingung zu tun:

Ich bin derzeit in einer spirituellen Ausbildung, die auch mit der Frequenz „Hertz“ zu tun hat, und zwar arbeite ich als Lebensberaterin zur „Rundumsanierung“ von Körper, Geist und Seele unterstützend mit der Phonophorese Schwingungsenergetik, d. h. auch Stimmgabeltherapie. Dazu verwende ich spezielle Einzelstimmgabeln, die auf unterschiedliche energetische Körperzonen aufgesetzt werden. Sehr gut können durch das Einvibrieren der Naturschwingungen Verspannungen und Blockaden gelöst und der Körper energetisiert und ausbalanciert werden. Zuvor hatte ich auch schon einige Zeit mit der Stimmgabel zu tun, da ich viele Jahre zwei verschiedene Chöre geleitet habe und dadurch schon Erfahrung mit der Stimmgabel in Verbindung mit Menschen sammeln durfte.

Franzi, du erwähnst die beiden Instrumente Hirtion und Akkordzither. Die sind mir völlig unbekannt, was ist das?

Mein Name ist Hirt, daher auch der Name Hirtion. Hirtion ist ein von mir erweitertes und entwickeltes Gesangs- bzw. Begleitinstrument, das man auf eine einfache Art

Auch Taufen, Hochzeiten, Trauerfeiern und Gottesdienste begleiten Melanie und Franzi Hirt mit ihrer Musik. FOTO: K.



und Weise in kürzester Zeit erlernen und in vielen Bereichen einsetzen kann. Das Hirtion sieht wie eine Harmonika aus, und es gibt auf dem Modell auf der Diskantseite nur 6 Knöpfe, die mit unterschiedlichen Akkorden belegt und jeweils auf Druck und Zug zu spielen sind. Mein Gedanke ist es, mit diesem Instrument gesangsfreudige Menschen eine einfache Begleitung zu ermöglichen. Ich kann damit aber nur Akkorde spielen. Im Unterschied zur Akkordzither kann ich sowohl eine Melodie spielen als auch begleiten. Die Akkordzither ist ein Saiteninstrument, mit dem ich durch gewisse Unterlegnoten auf der rechten Seite die Melodie spiele und mit der linken Seite eine einfache Begleitung dazu spielen kann. Es ist auch möglich, beides getrennt zu verwenden.

Melanie, wie sieht es mit eurer musikalischen spirituellen Meditationsreise aus? Sind da diese beiden Instrumente auch dabei?

Ja, das sind sogenannte Seeleninstrumente. Wir wissen alle, wie hektisch und stressvoll unsere heutige Zeit ist. Man glaubt immer und überall präsent sein zu

müssen und möchte gerne alles auf einmal erledigen. Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, vor allem, wenn man eine große Verantwortung und Familie hat, so wie wir. Wir sind eine Patchwork-Family mit insgesamt sechs wunderbaren zum Großteil schon erwachsenen Kindern. Da braucht man immer wieder Zeit, um neue Kraft und Energie zu schöpfen, und das machen wir sehr gerne mit Musik. Musik ist eine wunderbare Therapie in allen Richtungen. So sind auch unsere eigenen Lieder und Kompositionen entstanden aus unserem Leben mit einer sanften, europäischen, spirituellen Musikrichtung in deutscher Sprache.

Franzi, ihr habt ja auch eine CD herausgebracht?

Wir haben eine CD in unserem eigenen Studio aufgenommen und sie „Musik für die Seele“ Volume 1 genannt. Mit diesen Liedern machen wir kleinere Konzerte bzw. Meditationsreisen, die sehr beliebt sind, da wir Themen ansprechen, die jeden Einzelnen von uns betreffen. Unter anderem gibt es auch tolle Instrumentalmusik mit den beiden Seeleninstrumenten.

CD-TIPP:



Melanie & Franz Hirt:
„Musik für die Seele“ Volume 1

Preis: € 18,00 zzgl. Versand.

Bezugsquelle siehe unter Kontakt.

Hörproben auf www.duo-wir-zwei.at.

KONTAKT:



Melanie & Franz Hirt
A: Steinberg 157
A-8151 Hitzendorf

T: +43 (0)664 4829984

E: melaniehirt@gmx.at

I: www.duo-wir-zwei.at

MELANIE & FRANZ HIRT ON TOUR:

11. – 13. 11. 2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (siehe Seite 7)



Spannende Informationen über Ihr Leben

In den Palmblatt-Bibliotheken lagern bedeutsame Botschaften für Millionen von Menschen. In uralten Texten, geschrieben auf Palmblättern, sind persönliche Schicksale festgehalten und dabei frühere, gegenwärtige und zukünftige Existenzen ausführlich dargelegt. Hier ist der individuelle Lebenslauf eines jeden seit mythischer Zeit gespeichert.

Forschungsinstitute auf der ganzen Welt bemühen sich mittlerweile um den Erhalt dieser wertvollen Manuskripte. Diese Sammlung wurde 1997 sogar in das UNESCO-Programm „Weltkulturerbe“ aufgenommen.

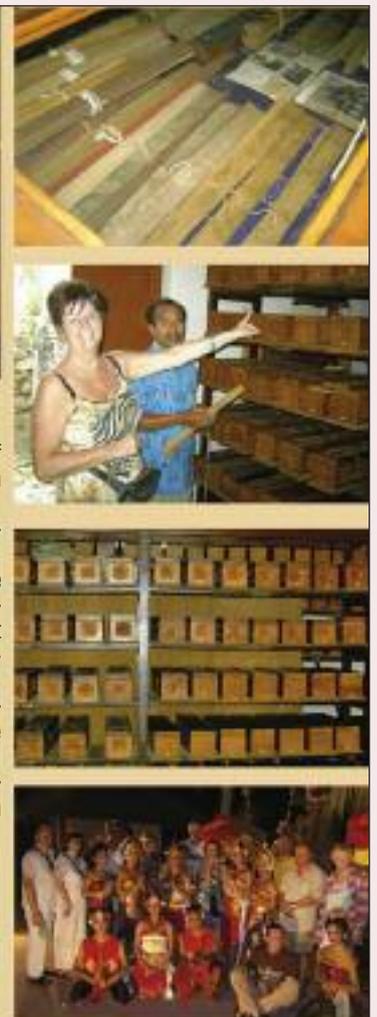
Die Palmblatt-Bibliotheken wurden vor ca. 5000 v. Chr., von Rishis geschrieben, Menschen, die die Fähigkeiten hatten in die Akasha-Chronik zu gehen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen. Diese Weisen hatten die Fähigkeit dieses Mysterium niederzuschreiben, denn die lineare Zeit, in der wir Menschen hier und heute zu leben glauben, ist in Wahrheit nur eine Information, die sie abgerufen haben. Diese rätselhaften Weisen, die „Rishis“ verfügten über die Fähigkeit, diese Sichtweise zu nutzen und den Menschen wertvolle Hilfestellung für ihren Lebensweg zu geben.

Die Bücher, die nun in meinem Besitz sind, sind nachweislich von den Jahren zwischen 1548 und 1673. Sie stammen aus Kadambohi, in der Nähe v. Mahabalipuram, von einem Nadi-Reader, dessen Nachfolge ich nun antrete und der mir nun auch die Fähigkeit, diese lesen zu können, übertragen hat.

Für alle Menschen, die nicht nach Indien reisen können, besteht nun auch in Europa die Möglichkeit, diese Palmblatt-Lesungen erleben zu können. Diese Lesungen werden nun in vielen europäischen Städten, und in meiner Praxis in Mönchengladbach von mir durchgeführt.

Weitere Beratungen: Die Palmblatt Bibliothek | Kartenlegen / Handlesen | Kontakt zum Jenseits | Partnerzusammenführung | Geschäftsberatung | Telefonberatung | Auflösen von Schwarzmagie.

**Kontakt: Expertin Hildegard Matheika • Kreuzherrenstraße 12 – 14 •
D-41189 Mönchengladbach – Wickrath • Tel.: 02166 / 51953 oder 0172 / 9720682
Internet: www.matheika.de • E-Mail: kontakt@matheika.de**



Leben & tanzen wie auf Hawaii: Hula & Huna in Kärnten

Üppige Regenwälder, eine bunte Fauna, traumhafte Sandstrände und immer schönes Wetter: Das ist Hawaii. Dazu kommen Bilder von Kokospalmen, von Vulkanen und von duftenden Blumenketten. Und natürlich der Hula, jener Tanz, der den besonderen Aloha-Spirit dieser Inselwelt mitten im Pazifik ausdrückt. Jenny Pippan war mehrmals dort und konnte sich dieser einzigartigen Faszination nicht mehr entziehen. Zu Hause nahm sie zunächst Unterricht in einer Hula-Schule, ehe sie selbst begann, den Hula zu lehren. Die hawaiianische Lebensphilosophie Huna nahm einen immer größeren Platz in ihrem Leben ein.



Jenny Pippan lebt aktiv nach der hawaiianischen Hula-Philosophie. FOTO: K.K.

„Beim Hula handelt es sich um eine jahrtausende alte Tradition mit zeremoniellem Hintergrund. Nachdem es auf Hawaii keine schriftliche Überlieferungen gibt, wurde alles Wichtige mündlich, aber auch tänzerisch überliefert“, verrät Pippan. Es sind Geschichten von der Liebe, von Göttern, von der Lebensfreude, oft gepaart mit versteckten Deutungen.

Der traditionelle Tanz, der „Hula Kahiko“, werde nach strengem Protokoll unterrichtet und getanzt. Selbst für die Tanzkleidung gebe es strikte Vorschriften. „Um die komplexen, tiefgründigen Inhalte zu verstehen, sie mit Respekt weitergeben und das Wissen der Kultur und Sprache erweitern zu können, bilde ich mich auch nach dreizehn Jahren laufend bei meinem Hula Lehrer Kawakapuokalani aus Hawaii weiter“, so Pippan.



Der zeitgenössische Hula, genannt „Hula Auana“, lässt hingegen viel Raum für eigene Interpretationen. „Die Bewegungen sind weicher, fließender als beim ‚Kahiko‘, sie werden mit Freude und ohne rituellen Zweck getanzt“, berichtet Pippan. Dargeboten werden diese oft im bunten, langen Gewand.

„Der Hula erzählt nicht nur Geschichten von der Liebe und von Göttern – er ist auch heilend auf allen Ebenen. Er hält durch Koordinationsübungen unser Gehirn

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN:

LOMILOMI NUI

Diese schon von den Urvölkern Hawaiis angewendete Methode „Lomi lomi Nui“ löst alte Verspannungen und Blockaden auf allen Ebenen und beugt so Krankheiten vor. So beginnen Energien wieder zu fließen; Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und aktivieren die eigene Heilkraft. Bei kaum einer anderen Körperbehandlung kann eine tiefe Entspannung entstehen.

„Lomi lomi Nui“ ist ganzheitlich, in die Tiefe gehend und umsorgend. Die Ganzkörperbehandlung dehnt die Muskeln, hält die Gelenke beweglich und die Bänder und Sehnen geschmeidig. Sie geht jedoch weit darüber hinaus und hat eine besonders stressabbauende Wirkung. Große Aufmerksamkeit wird dem



FOTO: K.K.

Rücken geschenkt. Er stellt in der hawaiianischen Philosophie die Zukunft dar und soll daher stets unbelastet sein.

HUNA-LOMI LOMI

Alles beginnt mit einem Gedanken! Die Gedanken kehren wieder, manifestieren sie sich – sie werden zu Gewohnheiten,

zu Handlungen, zu unserem Charakter und beeinflussen schließlich unser Leben. Im besten Fall kreieren wir damit ein zufriedenes Leben – im schlimmsten Fall machen uns diese Gedanken, diese Glaubenssätze und Muster krank.

Huna bietet die Möglichkeit unsere eigene Welt zu erschaffen, geistige und körperliche Grenzen zu sprengen, wieder an uns selbst zu glauben, und den Fokus auf das zu legen, was uns wirklich wichtig ist.

Lomi omi eignet sich wunderbar, um diesen sieben Prinzipien näherzukommen und sie positiv im Alltag umzusetzen. Die emotionalen Themen werden von hochwertigen ätherischen Ölen unterstützt und dem Lomi-Öl entsprechend beige-mischt.

Sie begeistern bei ihren Auftritten: die Tänzerinnen der Hula-Tanzschule von Jenny Pippan.
FOTO: K.K.



fit, fördert ein gutes Körpergefühl und Weichheit – nicht nur im Beckenbereich. Sowohl der Tanz wie auch die Musik sind Balsam für die Seele und bringen uns in die

Gegenwart“, so die Hula-Lehrerin.

Heide Maria Leitgeb lernt und tanzt seit zwei Jahren Hula. Sie ist davon überzeugt, dass Hula mehr ist als nur ein Tanz, der gelernt und getanzt wird. Für sie hat er, auch aufgrund ihres langjährigen Interesses für hawaiianischen Schamanismus, noch andere Facetten und Aspekte. Die Erfahrung, tiefere innere Prozesse zu aktivieren, je nach Bewusstseinszustand der jeweiligen Person, in der Kombination mit ihrer Arbeit, hat sie sehr bereichert. „Knötchen können sich zeigen und lösen.“

„Das Tanzen verbinde ich in der Praxis und meinem Alltag mit den für mich so wichtigen Werten von Liebe und Kritikfreiheit und Respekt für alles und vor allem“, sagt sie. Sie sieht das auch als eine Vorbildfunktion für das jeweilige Umfeld und be-



Hula-Tanzschülerin Heide-Maria Leitgeb. FOTO: K.K.

lässt es nicht bei Lippenbekenntnissen.

Zu Huna gehören auch Anwendungen wie Lomi lomi Nui (siehe INFO-BOX Seite 36), die Pippan bei verschiedenen Lehrerinnen, auch auf Hawaii, gelernt hat und entsprechend anbietet. Dies tut sie im Haus der Energie & Bewegung „Inselreich“ in Klagenfurt – in dem sie auch ihre Hula-Kurse abhält.

JENNY PIPPAN ON TOUR:

11. – 13. 11. 2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (siehe Seite 7)

KONTAKT & INFO:

A: Haus „Inselreich“
Tristangasse 28
A-9020 Klagenfurt
T: +43 (0)664 7611163
E: aloha@alohahawaii.at
I: www.alohahawaii.at



Wissenschaft lebt von der **Diskussion**

Seit über 30 Jahren!

raum&zeit

- ✓ neue Wege zu Heilung und Selbstvertrauen
- ✓ naturgemäße Technologien basierend auf Tesla, Schauburger u.a. sowie neueste Erkenntnisse der Quantenphysik
- ✓ Hintergründe, die sie in Massenmedien nicht finden
- ✓ natürliche Heilmittel und ganzheitliche Therapien

- ✓ den aktuellen Stand der Freien Energie-Forschung und -Anwendung
- ✓ die Gefahren des blinden Profitstrebens für Mensch, Tier und Umwelt
- ✓ praktikable Lösungen für eine gesunde Zukunft und den Erhalt unserer Lebensgrundlagen
- ✓ Bewusstseinstechniken, Spiritualität und mediale Fähigkeiten

ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen
Tel.: 08171/418460, Fax: 08171/418466,
E-Mail: abo@ehlersverlag.de

www.raum-und-zeit.com



Holen Sie sich Ihr kostenloses Probeheft
an einer der fünf Auslageplätze in Halle 3
auf der Messe gesund&glücklich
in Klagenfurt!



Roland Rauters vegane internationale Köstlichkeiten – Teil 1: Italien, die Zweite

Gewohnt genussvoll präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter zum zweiten Male einen Ausflug in die internationale vegane Küche. In dieser Ausgabe findet die italienische Küche ihre Fortsetzung.

Rauters Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Ravioli von der Roten Rübe im eigenen Sud

Für den Sud:

200 g Rote Bete
100 g Karotten
50 g Knollensellerie
1 Apfel
1 ca. 1 cm großes Ingwerstück
1 EL Apfelessig
je 1 TL brauner Zucker und Kümmel
5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz

Für den Nudelteig:

500 g Hartweizenmehl
230 ml Wasser
3 EL Olivenöl
2 TL Salz

Für die Füllung:

200 g gekochte Rote Bete
80 g Seidentofu
40 g Schalotten
2 EL gemahlene Walnüsse und Semmelbrösel
1 EL Rapsöl
1 Msp. Wasabi
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

100 g Rote Bete in feinen Streifen
2 Petersilienzweige
1 TL glattes Weizenmehl
1 Prise Salz
Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Sud: Gemüse in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse und Äpfel mit 500 ml kaltem Wasser, Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblätter, Zucker und Kümmel in einen Topf geben und auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen. Fond abgießen und mit Apfelessig und Salz abschmecken.

Ravioli: Für den Nudelteig Mehl in eine Schüssel geben. Salz in Wasser auflösen. Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung Schalotten in feine Würfel schneiden. Rote Bete fein reiben. Schalotten in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Walnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Rote Bete, Seidentofu, Schalotten, Walnüsse und Semmelbrösel mit Wasabi vermengen und Füllung mit Salz und Pfeffer ab-



schmecken. Nudelteig halbieren. Eine Hälfte ca. 2 mm dünn ausrollen. Kleine Häufchen der Füllung darauf verteilen. Die zweite Teighälfte ebenfalls dünn ausrollen und über die erste Teiglage legen. Ravioli mit einem 5 cm großen runden Ausstecher formen und Ränder andrücken. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Ravioli in leicht wallendem Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, danach herausheben.

Garnitur: Rote-Bete-Streifen mit Mehl und Salz vermengen, in heißem Öl ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten/Teigruhe:
ca. 1 Stunde

Spinatnockerln an Shiitakepilzen

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 zusammenfallen 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 dämpfen.

Pilze: Shiitakepilze putzen und eventuell zerkleinern. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Sesam- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Shi-



take darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Petersilie dazugeben und Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Gebackene Auberginen mit Linsenragout auf Tomatenrisotto

Für das Linsenragout:

500 ml Gemüsebrühe
400 g Tomaten
200 g Berglinsen
100 g Karotten
50 g Schalotten
½ Bund Minze
3 EL Olivenöl
2 EL brauner Zucker
3 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Auberginen:

4 kleine Auberginen
6 EL Olivenöl
5 Rosmarinzwige
3 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Risotto:

300 g passierte Tomaten
80 g Risottoreis
40 g Schalotten
2 EL Olivenöl

2 EL Rosmarin
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

4 EL vegane Sour Cream

Zubereitung:

Ragout: Strunk der Tomaten herausschneiden und Tomaten fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Karotten in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und Chili fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Karotten darin anrösten. Linsen dazugeben und kurz mitrösten. Tomaten, Gemüsebrühe und Zucker hinzugeben und alles ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Minze hacken. Linsen mit Salz, Pfeffer abschmecken, Chili und Minze unterrühren.

Auberginen: Auberginen mit einer Gabel rundherum einstechen und in einen Bräter legen. Olivenöl darüber geben, salzen, pfeffern, Rosmarinzwige und ungeschälten Knoblauch dazugeben und alles gut durch-



mischen. Auberginen bei 200 °C im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Risotto: Schalotten würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig anlaufen lassen. Reis dazugeben und kurz mitrösten. Passierte Tomaten, Salz und Lorbeerblatt hinzugeben und Risotto unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme ca. 25 Minuten garen. Rosmarin hacken. Risotto mit Rosmarin und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

Orangentörtchen

Für den Boden:

200 g Mandeln
120 g entkernte weiche Datteln
30 g Kokosraspel
Mark einer Vanilleschote

Für die Creme:

200 ml frischer Orangensaft
150 g Cashewkerne
1 Orange
1 EL Apfelsüße
1 Msp. Zimt

Außerdem: 2 EL Orangenmarmelade/Himbeeren und Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Boden: Mandeln am besten über Nacht einweichen. Abgossene Mandeln, Datteln, Kokosraspeln und Vanillemark im Mixer pürieren. Vier 10 cm große Dessertringe auf einen mit Backpapier belegten Teller stellen. Mandelmasse auf die Ringe verteilen und festdrücken.

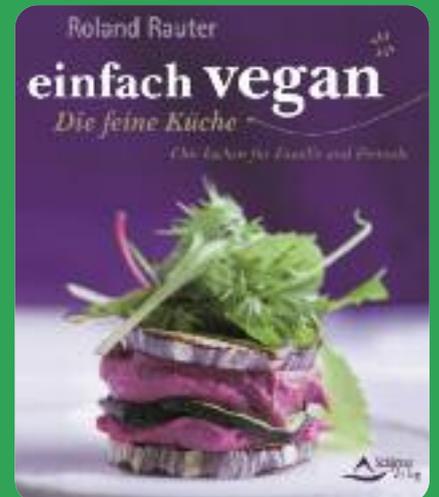
Creme: Cashewkerne am besten über Nacht im Orangensaft einweichen lassen. Orange mit einem Messer schälen und filetieren. Die Reste der Orange auspressen und Saft beiseitestellen. Orangenfilets mit abgetropften



FOTOS: ©ALEXANDRA SCHUBERT

Cashewkernen, Zimt und Apfelsüße im Mixer fein pürieren. Gerade so viel Orangensaft dazugeben, dass eine cremige Masse entsteht. Orangencreme auf die Mandelböden verteilen und alles ca. 3 Stunden kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Einweichzeit: ca. 12 Stunden
Kühlzeit: ca. 3 Stunden



TIPP 1:

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

Schirner Verlag

232 Seiten

ISBN 978-3-8434-1108-0

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | € 21,90 [I]
| Fr. 28,50 [CH]

TIPP 2:

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

Interview mit Robert Betz „Dem Leben eine neue Richtung geben“

In jeder Ausgabe spricht „gesund & glücklich“ mit bedeutenden Menschen aus dem spirituellen Bereich. Diesmal konnte „gesund & glücklich“ den Bestsellerautor und Psychologen Robert Betz zum Interview bitten. Er lebt ein paar Wochen im Jahr auf der griechischen Kraft- und Liebesinsel Lesbos und ansonsten – da er fast das ganze Jahr unterwegs ist – in Hotels. Aus diesem Grunde fand das Gespräch auch auf Gut Brandlhof im Salzburger Land statt.

INTERVIEW: ROLF BICKELHAUPT

Sie sind bekannt als Entwickler der Transformations-Therapie. Was waren Ihre Beweggründe dazu?

In meinem Psychologiestudium und danach habe ich keine Therapieform gefunden, die Menschen verstehen lässt, warum sie in eine Lebenskrise gerieten und welcher Sinn in Krisen, Krankheiten und Konflikten liegt. Hier wird der Mensch nicht als Schöpfer seiner Lebenswirklichkeit betrachtet, sondern meist als Opfer einer Krankheit oder von Schicksalsschlägen, traumatischen Erfahrungen und seiner Mitmenschen.

Die Transformations-Therapie sieht den Menschen auf Augenhöhe mit dem Therapeuten und zeigt ihm, dass er ein bewusster, liebender Schöpfer und Gestalter seines Lebens sein kann, der seine Eigen-

verantwortung übernimmt und seinem Leben eine neue Richtung gibt. Die Richtung heißt Freude, Frieden, Fülle, Freiheit und Gesundheit.

Erklären Sie uns doch bitte kurz, was überhaupt die Transformations-Therapie ist und was sie am Menschen bewirken soll?

Hier geht es darum, den Menschen die Ursache-Wirkung-Zusammenhänge aufzuzeigen, die in unserem Leben wirken und die uns niemand erklärt hat, weil sie weder Eltern noch Lehrern oder anderen bewusst waren. Wir erschaffen durch unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen auf völlig unbewusste Art Zustände in unserem Leben und Körper, die wir gar nicht wollten. D. h. der „normale“, heißt, unbe-

wusste Mensch weiß gar nicht, was er da täglich tut. Es geht also zunächst einmal darum, zu Klarheit im Geist, zu Bewusstheit zu gelangen.

Durch die Transformations-Therapie erhält der Seminarteilnehmer oder Klient ein wirkungsvolles und bewährtes Werkzeug an die Hand, um bewusst das zu erschaffen, was seinem Herzen entspricht und das zu verwandeln, was ihn bisher von seinem Herzensweg abgehalten hat. Das sind insbesondere Gefühle wie Angst, Wut, Ohnmacht, Scham, Schuld und seine ihm nicht bewussten Verstrickungen mit seiner Vergangenheit und den Schlüsselpersonen seines Lebens wie Eltern, Geschwister, Ex-Partner und andere „Ex-en“.

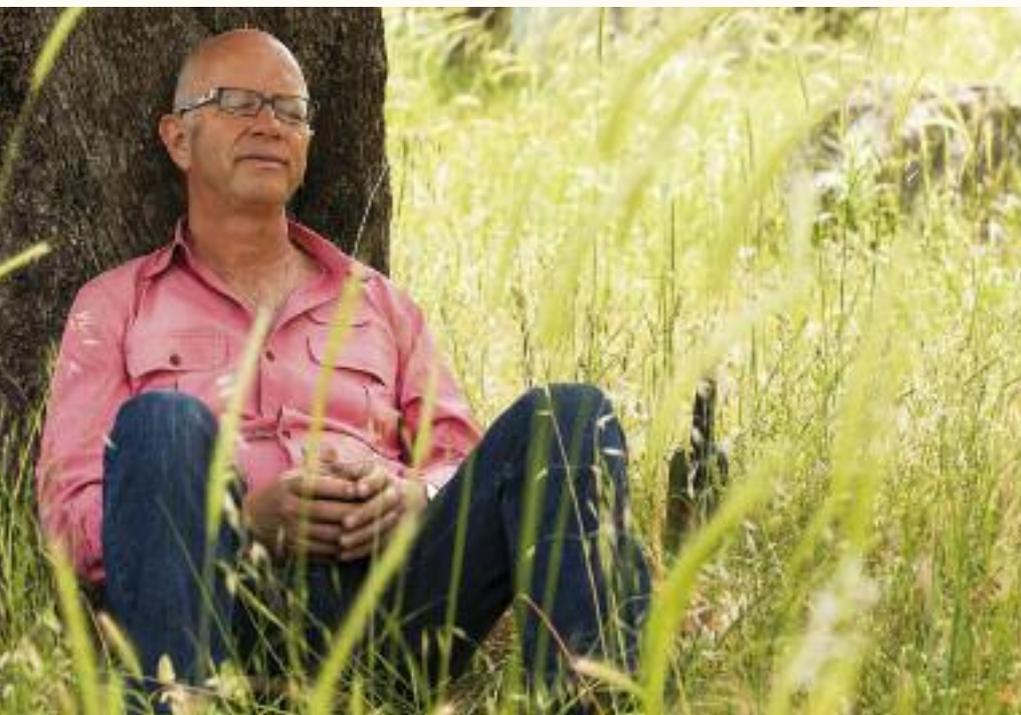
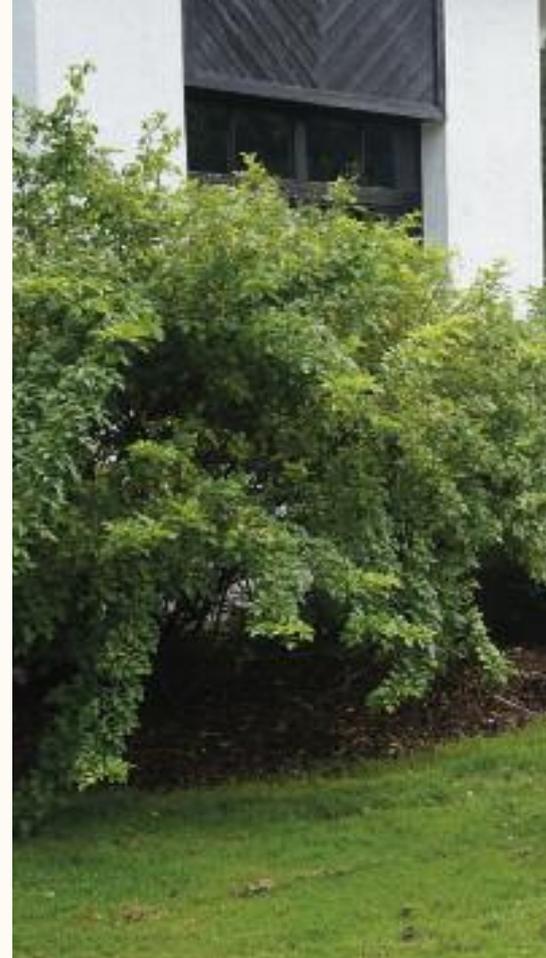
Er kann sich – unabhängig von seinem Alter – eine völlig neue Lebensqualität erschaffen und mit seinen Mitmenschen ganz anders umgehen.

Begrüßen Sie deshalb die Menschen auf Ihrer Website mit dem Satz „Dem Leben eine neue Richtung“ geben?

Ja, diese Richtung heißt: ein glückliches Leben in einem gesunden Körper mit einem vor Freude singenden Herzen und einem großen JA zu sich selbst. Und der Kern und der „Transformator“ auf diesem Weg heißt immer LIEBE.

Bevor Sie die Transformations-Therapie entwickelten, waren Sie ein erfolgreicher Manager. Hatten Sie seinerzeit keine Lust

Alljährlich schöpft Robert Betz für einige Wochen Kraft auf der Insel Lesbos. Foto: K.K.





Auf Gut Brandlhof empfing Robert Betz (rechts) den „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt. FOTO: K.K.

mehr, erfolgreich in diesem Beruf zu arbeiten?

Nein, es war weniger eine Frage der mangelnden Lust. Ich habe nur mit der Zeit gemerkt, dass mir der Sinn für achtzig Arbeitsstunden in der Woche verloren ging und dass ich meine ganze Lebenskraft in die Arbeit für die Firma steckte und keine Aufmerksamkeit und Zeit mehr für mich selbst hatte. Das fühlte sich zunehmend leer und sinnlos an. Ich habe gemerkt, dass ich vor allem dafür arbeitete, die Anerkennung meines Chefs zu erhalten, der für mich wie für viele nur ein Stellvertreter meines Vaters war, der sich sehr schwer tat, Lob und Anerkennung zu geben, weil er sie sich selbst nicht geben konnte. Den Restanstöß zum Umstieg im Beruf gaben mir dann nächtliche Panikattacken und die Erkenntnis, dass mir kein Psychotherapeut ein Mittel an die Hand gab, diese zu beenden.

In Ihrem SPIEGEL-Bestseller „Willst Du normal sein oder glücklich?“, der mittlerweile bald 700.000-mal verkauft worden ist, schreiben Sie, dass jeder sich bewusst für ein glückliches Leben entscheiden kann. Viele tun es aber offensichtlich nicht. Warum ist dem so?

Erstens, weil sie nicht wissen, dass das möglich ist und welche Schöpfermacht in ihnen liegt. Wir entscheiden uns seit der Kindheit dafür, es anderen recht zu machen und deren Erwartungen zu erfüllen, passen uns an, opfern uns auf oder streben nur den äußeren Erfolg an und verbiegen uns dabei gründlich. Dazu lernen wir nie,

dann „Nein“ zu sagen, wenn sich etwas ungut oder unstimmig anfühlt. Und kaum einer unserer Väter und Mütter konnte uns vorleben, was ein glückliches Leben ist.

Dem Titel dieses Buchs entnehme ich, dass der Leser sich anstelle der Normalität für

ein Glücklichsein entscheiden soll. Warum dieses „oder“ im Buchtitel? Denn ich lebe das Glücklichsein als Normalität, meistens zumindest ...

Wenn das so ist, herzlichen Glückwunsch! Dann sind Sie eine große Ausnahme, der Normalfall ist das nicht. Unter dem „Normal“-Menschen verstehe ich den unbewussten, sich selbst nicht liebenden, sondern verurteilenden Menschen, der schon früh sein Herz verschließen und seine wahren Gefühle unterdrücken und verstecken musste. Darum ist „glücklich“ aus meiner Sicht das Gegenteil von „normal“, es ist noch lange nicht die „Norm“.

Sie geben Seminare zum Thema „Dein Körper sagt Dir die Wahrheit – wann hörst du zu und verstehst?“ (siehe Kasten unten). Was soll denn da überhaupt verstanden werden?

Vor allem kann hier verstanden werden, dass unser Körper keinen eigenen Willen hat, sondern nur darauf re-agiert, was er durch unsere Gedanken und Überzeugungen ‚hört‘ und wie ein Mensch im Alltag mit sich umgeht. Unser Körper ist ein reiner Diener, ein Reagierender, und wenn er gesund sein oder werden soll, benötigen wir mehr als medizinische Unterstützung, nämlich die sehr aktive Eigenbeteiligung und Selbstverantwortung des Menschen für sei-



ZUR PERSON:

Der am 23. September 1953 im Rheinland geborene Robert Betz lebt, da er fast das ganze Jahr unterwegs ist, in Hotels und ein paar Wochen im Jahr auf der Kraft- und Liebesinsel Lesbos, wo seine Firma zahlreiche Urlaubs-Seminare mit professionellen Seminarleitern veranstaltet.

Jedes Jahr gibt Betz zahlreiche Seminare und hält bis zu 90 Vorträge, sowohl öffentliche als auch auf Kongressen, vor Organisationen und in Unternehmen. 180.000 Menschen haben in den vergangenen 10 Jahren an seinen Seminaren und Vorträgen teilgenommen.

Der Kern seiner Arbeit besteht darin, den Wandel in Menschen, Unternehmen und Organisationen zu fördern, der in dieser Zeit der großen Transformation in vollem Gange ist. Sein zentrales Thema und Anliegen ist es, die Menschen an den Ur-Sinn von Mensch-Sein, Beziehung/Partnerschaft, Arbeit, Wirtschaft, Gemeinschaft etc. zu erinnern und daran, dass wir alle von Natur aus Herzmenschen, d. h. Wesen voller Liebe sind und dass die Liebe und das Lieben das Wichtigste in unserem Leben ist. Seit 2007 sind von ihm acht Bücher mit einer Gesamtauflage von über einer Million erschienen. Allein sein Bestseller „Willst Du normal sein oder glücklich?“ steht seit mehr als vier Jahren ununterbrochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste und wurde fast 700.000-mal verkauft. Auch die 2014 erschienene Taschenbuchausgabe von „Wahre Liebe lässt frei!“ schaffte es sofort auf die SPIEGEL-Bestsellerliste.

ROBERT BETZ ON TOUR:

Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt, MesseCentrum (Halle 5) OG:
 11. 11. 2016, 15.00–16.00 Uhr: Vortrag: *Willst du NORMAL sein oder GLÜCKLICH.*
 12. 11. 2016, 10.00–16.00 Uhr, Seminar: *Dein Körper sagt dir die Wahrheit - wann hörst du zu und verstehst?*
 Anschl. jeweils Buchsignierungen (siehe auch Seite 7).



nen ganzheitlichen Zustand (mental, emotional, physisch und spirituell). Solange wir weder uns, unseren Körper, unser Frau- oder Mann-Sein noch das Leben selbst wirklich lieben, wertschätzen und dankbar genießen, kann der Körper nicht gesund bleiben. Der grobstoffliche, physische Körper ist immer von unseren feinstofflichen Energien (Gedanken, Gefühlen, Verhal-

tensweisen) abhängig.

Wenn die Seminarteilnehmer dann „ihre“ Symptome und Krankheiten verstanden haben: Welchen Nutzen haben die Teilnehmer nun davon?

Wenn sie verstehen, wie sie den jetzigen Zustand ihres Körpers und ihres Lebens erschaffen haben, verstehen sie auch, dass und wie sie ihn ändern können. Das tun sie ganz konkret, indem sie im Alltag ihre Aufmerksamkeit sich selbst zuwenden, sich Zeit, Ruhe und Muße gönnen für ihren Körper, ihre Gefühle und die Klärung ihrer Gedanken, und anfangen, sich selbst mehr und mehr zu lieben. Das ändert die Lebensqualität innerhalb von Wochen und Monaten.

Viele Ihrer Seminare finden auf Lesbos statt. Warum haben Sie sich gerade für diese Insel entschieden?

Ich bin vor 15 Jahren nach Lesbos geführt worden, weil die Insel eine außergewöhnliche Schwingungsenergie aufweist, die die Menschen dort sehr schnell spüren. Lesbos war vor Urzeiten Zentrum einer Hochkultur (Atlantis), in der die Liebe den höchsten Stellenwert hatte. Diese Liebesenergie strahlt die Insel bis heute aus und wird deshalb in den nächsten Jahrzehnten wieder zu einem der großen Kraftzentren der Erde werden.

Wenn wir gerade beim Thema Liebe sind: Viele fordern die „bedingungslose Liebe“ ein. Ist eine solche Art der Liebe überhaupt lebbar?

Das sollte niemand von sich selbst oder von anderen fordern, sondern sich zuerst einmal bewusst machen, welche Bedingungen und Erwartungen wir an andere stellen, die

wir zu lieben glauben. Die meisten Liebesbeziehungen beruhen auf dem Gefühl des Mangels und der Bedürftigkeit. Wir denken: „Ich brauche die Liebe eines Menschen“, und „brauchen“ drückt aus, dass mir etwas fehlt, was mir nur ein anderer geben kann, und das geht immer ‚in die Hose‘. Dann zieht ein „Braucher“ einen anderen „Braucher“ an, und wir glauben, das sei dann eine Liebesbeziehung. In Wahrheit ist das dann eine „Verbraucher-gemeinschaft“, in der sich beide bald verbrauchen.

Und zu guter Letzt: Was dürfen wir in naher und mittlerer Zukunft von Ihnen erwarten? Und was erwarten Sie sich denn von sich selbst?

Ich werde meinen Weg als Lebenslehrer, Autor, Seminarleiter und Ausbilder von Therapeuten mit viel Liebe und immer noch größerer Freude weitergehen und meinem Herzen folgen, das uns alle wie ein „Navi“ auf seinen Weg führen will. Andere denken in meinem Alter von jetzt 63 Jahren an die Rente. Mein Herz sagt mir stattdessen: „Wir fangen jetzt erst richtig an“. Ich freu' mich also auf ein langes, gutes Leben durch diese aufregende Transformationszeit hindurch, auf alles, was kommt und was ich mit Freude in Deutschland und auf Lesbos erschaffen darf.

KONTAKT:

Robert Betz Transformations GmbH
A: Bernhard-Wicki-Straße 5
D-80636 München
T: +49 (0)89 8908300
E: info@robert-betz.de
I: www.robert-betz.com

BUCHTIPPS:

**SPIEGEL-BESTSELLER
VON ROBERT BETZ**



Robert Betz:
Willst du normal sein oder glücklich? – Aufbruch in neues Leben und Lieben.

Heyne Taschenbuch, 196 Seiten.
ISBN 978-3-453-70169-4
€ 8,99 [D] | € 9,30 [A] |
€ 9,90 [I] | Fr. 13,90 [CH]



Robert Betz:
Wahre Liebe lässt frei! Wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden.

Heyne Taschenbuch, 352 Seiten.
ISBN 978-3-453-70252-3
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] |
€ 11,00 [I] | Fr. 14,90 [CH]

Transformations-Coach Priska Pförtl: „Die Herzen von Menschen zum Strahlen bringen“

Priska Pförtl, eine echte Südtirolerin, ist Mutter von zwei Söhnen und selbstständig. Ursprünglich kommt sie aus dem Gastgewerbe und hat die Ausbildung zur Hotelfachfrau absolviert. Doch vor 14 Jahren hat sie sich entschlossen, einen neuen Weg einzuschlagen.

GRAFIK: K.K

Damals war sie sehr unglücklich. Eine gescheiterte Liebesbeziehung und die fehlende berufliche Erfüllung nahmen ihr jegliche Freude, das Leben zu genießen und sich wertvoll zu fühlen. Als alleinerziehende Mutter von Zwillingen musste sie täglich „funktionieren“. In dieser tiefen Krise hörte sie auf ihr Herz und entschied sich für den Weg des Bewusstseins, in dem sie all das in Angriff nahm, was ihre Lebensfreude blockierte.

Priskas Weg führte sie zu verschiedenen Seminaren und Ausbildungen. Das Herzstück davon war der Besuch einer Transformationswoche bei dem bekannten Coach Robert Betz. „Hier habe ich sehr viel Klarheit und Heilung erfahren dürfen. Daher entschloss ich mich auch gleich, die ‚Ausbildung in Transformations-Therapie nach Robert Betz®‘ zu machen. Sie hat mein Leben komplett verändert und ist nun die Grundlage meiner Arbeit mit Menschen“, sagt sie im Nachhinein. Heute ist Pförtl selbst Coach und Seminar-

leiterin. Ihre „Lebensglück“-Praxis ist angesiedelt im wunderschönen „Schenna Resort - Quelle des Lichts“ im Südtiroler Schenna (siehe Rückseite). Hier beschäftigt sie sich – auch im Rahmen von Einzelsitzungen – mit der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, der liebevollen Selbstbetrachtung, der Bewusstwerdung des eigenen Ich und der Transformation alter Muster und Blockaden. „Ich gebe meinen Klienten und Seminarteilnehmern die Möglichkeit, sich selbst und dem eigenen Lebensglück näher zu kommen“, erklärt sie.

Ihre Seminare, die Pförtl im „Schenna Resort“ gibt, sind für all jene gedacht, die sich mehr Leichtigkeit und Lebensfreude wünschen. Die Seminarteilnehmer lernen nicht nur ihr Leben und ihre Lebensumstände besser zu verstehen, sondern ihnen fällt es anschließend auch leichter, einen neuen Weg zu mehr Liebe, Frieden und Selbstwert einschlagen zu können. Pförtl: „Ich möchte die Herzen meiner Klienten zum Strahlen bringen. Sie sollen sich in sich



Priska Pförtl ist ausgebildete Transformations-Coach nach Robert Betz. FOTO: K.K.

selbst zu Hause fühlen.“

Das, was die Seminarteilnehmer erleben können, ist eine wundervolle Kombination der Angebote von Pförtl und jenen des „Schenna Resorts“. Pförtl: „Zum einen kann man sich dort eine Auszeit gönnen, sich verwöhnen lassen, die wundervolle kraftvolle Natur im Meraner Land genießen und für sich selbst, für den wichtigsten Menschen im eigenen Leben, etwas Gutes tun.“

„LEBENSGLÜCK“-ANGEBOTE IN SCHENNA:

Sonntag 19.03.2017: TAGESSEMINAR mit ROBERT BETZ im „SCHENNA RESORT - QUELLE DES LICHTS“.

- Transformations-Coaching nach Robert Betz in Form von Einzelsitzungen in der „Lebensglück Praxis“ im Schenna Resort.
- Persönlichkeitscoaching.
- Bewusstseins- und Meditationsabende.
- **Urlaubsseminare.**
- Frauen-Wochenenden – Seminare „Zeit für Weiblichkeit“.
- Schwitzhütten auf der „Gompm Alm“ auf 1.800 M Seehöhe.



FOTO: K.K.

KONTAKT:

Priska Pförtl

A: Schenna Resort – Quelle des Lichts
Lebensglück-Praxis

Alte Straße 14

I-39017 Schenna/Südtirol

T: +39 (0)335 7085529

E: info@lebensglueck.it

I: www.lebensglueck.it

SEELENSPHÄRE

GRAFIK: K.K.

Die Brücke zu deinem Ursprung



Chamuel Schauffert hilft Menschen, Kontakt mit ihren Seelensphären aufzunehmen. Es ist eine Pionierarbeit, denn noch sind diese Energiefelder wenig bekannt. Dabei hat die Kenntnis der eigenen Seelensphäre enormes Potenzial – für das Entfalten eigener Fähigkeiten und einen besseren Umgang miteinander.

VON DORIS NEUBAUER

„Mama, mir gefällt es auf der Erde nicht. Ich möchte wieder dorthin zurück, von wo ich hergekommen bin!“ Andere Mütter hätten die Worte eines Vierjährigen als kindliche Spinnereien abgetan, bei Chamuel Schauffert haben sie einen Prozess in Gang gesetzt: „Ich musste mich zwangsläufig mit dem auseinandersetzen, was ich schon als Kind gespürt habe.“ Mehr Dinge wahrgenommen als ihre Mitmenschen hat die ehemalige Krankenschwester nämlich schon von klein auf. Wann ihr Sohn geboren werden würde, ist auf den Tag und die Stunde genauso eingetroffen wie andere Prophezeiungen. Was sich aber bis zu diesem Gespräch nur sporadisch gezeigt hatte, war jetzt nicht mehr zu stoppen: „Mein Sohn war die Initialzündung, all das zu entwickeln und nach draußen zu bringen, was in mir liegt“, berichtet sie und fügt hinzu: „Seither gibt es keine Pause.“ Eine solche kann sie sich auch kaum leisten, hat sie doch eine große Aufgabe angenommen. Seit die 49-Jährige erstmals von „Seelensphären“ erfahren hatte, hat sie es als ihre Berufung erkannt, diese in Büchern,

Workshops, Seminaren (siehe Kasten) und Vorträgen näherzubringen. Kein einfaches Unterfangen, denn noch ist das Thema weitgehend unbekannt: „Wenn ich nur über Engel referieren würde, wäre es leichter“, weiß Chamuel über die Mühen ihrer Pionierarbeit zu berichten. Es sind Anstrengungen, die sich lohnen, denn das Wissen um die Seelensphären hat enormes Potenzial – nicht nur für jeden Einzelnen, sondern vor allem im Umgang miteinander.

Ob Steine und Kristalle, Pflanzen, Tieren oder Menschen – jedes Lebewesen ist einem Energiefeld – einer sogenannten Seelensphäre – zuzuordnen. Dabei finden sich jene Wesen zusammen, die ähnliche Charakterzüge aufweisen. Lemurien, Sirius, Orion, Plejaden, Regenbogen-, Elfen- und Feen-, Wal- und Delphin-Sphäre sind schon lange bekannt. Das gilt auch für die Engelsphäre, aus der nur wenige auf die Erde kommen – wie Chamuel Schauffert selbst. Durch ihre Arbeit als Channel sowie ihre Fähigkeit, im Lebensbuch der Akasha-Chronik zu lesen, hat sie zusätzlich zu die-

sen sieben weitere Seelensphären gefunden: Larimar, Sonnen-/Sternen- und Planeten-Sphäre, Zamarah sowie Ansa. „Jetzt sind es zwölf“, meint sie, „und ich habe nicht das Gefühl, dass noch mehr auf die Erde kommen. Wir haben schließlich schon genug Chaos.“ Letzteres wundert sie nicht, denn wenn man es auf „Irdisch“ übersetzt, bedeutet das nichts anderes als zwölf Menschen aus zwölf verschiedenen Ländern in einen Raum einzuladen. Spannungen sind dadurch vorprogrammiert. „Aber man kann auch etwas lernen“, ist die spirituelle Lehrerin überzeugt, „und das ist es, was wir sollten. Beim ‚Projekt Erde‘ ging es nie um einen Wettkampf der Fähigkeiten, sondern um die Frage: Wie kann ich deine Fähigkeit lernen, ohne meine aufgeben zu müssen? Wie können wir uns gegenseitig bereichern?“

Um aber die Vielfalt der Schöpfung neidlos anerkennen zu können, muss man seine eigene Besonderheit entdecken. Gerade die scheint heutzutage großteils in Vergessenheit geraten zu sein. „Viele Menschen füh-

len sich unverstanden und fehl am Platz“, weiß Chamuel, dass ihr Vierjähriger mit solchen Gefühlen nicht allein ist. „Wir glauben immer, uns verändern zu müssen, um dazuzugehören.“ Wer introvertiert ist, möchte aus sich herausgehen. Wer ausgelassen ist, möchte besonnener sein. Dabei kann man sich noch so sehr zu verbiegen versuchen, ändern wird man kaum etwas. „Wer aus der Regenbogensphäre kommt, ist introvertiert und nimmt erst einmal alles schwer“, so die Workshop- und Seminar-Leiterin, „wenn ich erkläre, dass es sich dabei um die Grundstimmung handelt, dann fühlt man sich befreit.“ Eine Anspannung fällt ab, denn man versteht seine eigenen Gefühle, Handlungsweisen sowie Sehnsüchte besser und erkennt, warum man manches gar nicht ändern kann. Ein Freibrief für schlechte Angewohnheiten oder persönlichen Stillstand ist das aber noch lange nicht: „Es handelt sich dabei um Grundstimmungen, die man mit Milliarden anderen gleich hat“, betont die Autorin, „aber was du daraus machst, das macht deine individuelle Seele aus.“



Chamuel Schauffert gibt ihr Wissen gerne bei Vorträgen, Workshops und Seminaren weiter. FOTO: K.K.

Es ist diese Entfaltung des Bewusstseins und das Finden der eigenen Wahrheit, die bei der Arbeit von Schauffert im Vordergrund stehen. „Meine Empfehlung: Ignoriere, was Dich nicht berührt, und lebe, was Dich bewegt“, schreibt sie in einem ihrer Bücher und fügt im Gespräch hinzu: „Jeder darf nehmen, was er möchte und alles auf der Erde kennen lernen.“ Wichtig ist der erfahrenen Begleiterin, Menschen zu helfen,

das eigene Potenzial zu entfalten und durch das Wissen um die Seelensphären mit sich selbst, aber auch mit anderen besser umzugehen. Denn wenn ich weiß, woher jemand kommt, kann ich mich in der Begegnung darauf einstellen“, gibt die Schweizerin ein Beispiel: „Wenn ich etwa einem sensiblen Wesen aus der Regenbogensphäre begegne, kann ich diesem Tatsachen nicht brutal ins Gesicht sagen. Mit Lemurianern hingegen muss ich Klartext reden, sonst verstehen sie es nicht. Die können wiederum mit einem Wischiwaschi nichts anfangen.“ Die Seelensphären erklären auch, warum wir mit manchen Menschen immer wieder in Konflikt geraten, während wir uns bei anderen Lebewesen besonders wohl fühlen.

Letzteres hat auch ihr Sohn vor zwei Jahren bei einer spirituellen Reise nach Hawaii

erlebt: „Da sind wir mit Delfinen geschwommen, und während die Tiere bei anderen fern geblieben oder zwei Minuten nah gewesen sind, ist er im offenen Meer zehn Minuten lang mit ihnen geschwommen“, erzählt Chamuel. Warum, ist dank der Seelensphäre leicht erklärt: Er stammt aus der Wal- und Delfinsphäre und fühlt sich dementsprechend automatisch mit diesen Tieren verbunden. Kein Wunder, dass er da endlich auf der Erde ein Stück Heimat wiederentdeckt hat!

CHAMUEL ON TOUR:

11. – 13. 11. 2016, Messe „gesund & glücklich“,
Messe Klagenfurt (siehe Seite 6-13)

17.02.2017, Impulsvortrag „Brücke zu Deiner Seelenkraft“, Schloss Krastowitz, Klagenfurt (siehe Seite 14)

18. – 19.02.2017, Wochenendseminar „SEELENSPHÄREN: Die Kraft Deines Ursprungs – Lebe Deine Lebensaufgabe“, Schloss Krastowitz, Klagenfurt (siehe Seite 14)

KONTAKT:



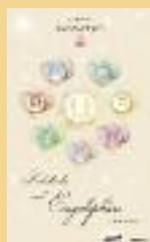
Chamuel Schauffert
A: Bündtenackerweg 2
CH-4146 Hochwald
T: +41 (0)79 759 4245
E: office@chamuel-world-of-spirit.com
I: www.chamuel-world-of-spirit.com

BUCHTIPPS:



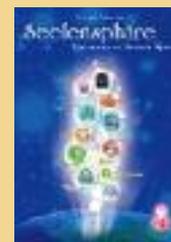
Chamuel Schauffert:
Seelensphäre -
Begegne Deinem
Ursprung (Band 1).

Spirit RAINBOW Verlag, 312 Seiten.
ISBN 978-3-940700-62-9.
€ 25,00 [D] | € 25,80 [A] | Fr. 33,90 [CH]



Chamuel Schauffert:
Seraphim Engel - Deine
Begleiter auf dem Weg
zum Ursprung (Band 2).

Spirit RAINBOW Verlag, 310 Seiten.
ISBN 978-3-940700-68-1.
€ 25,00 [D] | € 25,80 [A] | Fr. 33,90 [CH]



Chamuel Schauffert:
Seelensphäre -
Sternentor zu
Deinem Spirit.

Chamuel World of Spirit, ca. 280 Seiten.
ISBN 978-3-033-05846-0.
€ 19,90 [D] | € 19,90 [A] | Fr. 29,90 [CH]

Es klingt phänomenal und kann für jeden Menschen zur Realität werden: die Möglichkeit, all das umzusetzen, was man sich wirklich wünscht. Access Bars® sind die beiden Zauberwörter. Doch es ist kein Zauber, es ist eine Technik, um verfestigte und blockierende Energien im Kopf eines Menschen aufzulösen, damit dort die Freiheit, neu Gewünschtes empfangen und umsetzen zu können, entstehen kann. Seit rund drei Jahren ist Master of Science Margarete Gallowitsch aus Grambach bei Graz als Access-Bewusstseins-trainerin tätig und führt in ganz Europa sowohl Behandlungen als auch Kurse und Ausbildungen durch.

VON ROLF BICKELHAUPT

„Access Bars® besteht aus einfachen und praktischen Techniken und Werkzeugen, um so viele Einschränkungen wie möglich so bequem wie möglich im Kopf eines Menschen zu beseitigen. Entsprechend der Bereitschaft, zu wählen und zu verändern, kann ein ganzes bisheriges Leben zum Besseren gewandelt werden“, erklärt Gallowitsch. Insoweit ist diese Technik für sie ein Quantensprung, durch den Veränderungen in jedem Lebensbereich erreicht werden können. Als Beispiele nennt sie die Themen Familie, Arbeit, Beziehung, Sex, Geld, physisches oder emotionales Trauma, Körpergewicht und Gewohnheiten. „Es gibt keinen Bereich, der nicht angesprochen und verbessert werden kann“, sagt sie und fährt fort: „Ist eine Person bereit, einen festgefahrenen Standpunkt loszulassen oder zu löschen, können andere, eventuell sogar mehr und bessere Möglichkeiten für deren Leben entstehen.“

Für das Konzept von Access Bars® ist es wichtig, nicht nach Antworten zu suchen, sondern stattdessen Fragen an das Universum zu stellen. Gallowitsch: „Das nennen wir ‚in der Frage leben‘“. Und nennt ein Beispiel: „Wenn etwas Positives oder Negatives geschieht, fragen Sie das Universum: Wie kann es noch besser werden? Dadurch wird das Universum eingeladen, dem Fragesteller etwas Besseres zu präsentieren.“

Es sind jene 32 Punkte am Kopf eines Menschen, die der Schlüssel von Access Bars®



Margarete Gallowitsch (rechts) bei einer Access Bars®-Anwendung.

FOTO: K.K.

sind, dort, wo alles, aber auch wirklich alles abgespeichert ist, das einen Menschen beeinträchtigt, seien es Einstellungen, Entscheidungen, Gedanken Glaubenssätze oder Ideen. „Diese Punkte werden während der rund ein- bis eineinhalbstündigen Behandlung in einer gewissen Abfolge sanft berührt, während die Person auf dem Rücken liegt. Damit lassen sich stagnierende Energien in Bewegung bringen und abspalten“, so Gallowitsch. Es sei zwischenzeitlich erwiesen, dass bei den meisten Klienten hierdurch die Gehirnwellen in das sogenannte Beta- und Thetastadium des normalen Wachbewusstseins, Theta jene des Unterbewusstseins. Das bedeutet, dass der Klient in einen Zustand der absoluten Tiefenentspannung eintritt. Dann geschieht ein „Entladen“ der Synapsen (Verbindungsstelle zwischen zwei Nerven-

zellen oder zwischen einer Nervenzelle und einer anderen Zelle).

Damit – so Gallowitsch – lösen sich Hektik, Ängste und Belastungen auf: „Die Menschen werden befähigt, wieder klar zu denken, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und somit ganz gelöst den Alltag zu bewältigen. Die Access Bars® sind der energetische Schlüssel, um all die Veränderungen, die man sich wünscht, mit Leichtigkeit anzunehmen und umzusetzen“. Für sie ist es ein unglaublich hilfreicher und entspannender Verlauf, alle Einschränkungen hinter sich lassen zu können, die einen zurückhalten wollen.

Bei jeder Access Bars®-Sitzung können zwischen fünf- und zehntausend Begrenzungen gelöscht werden. „Jeder Bars-Punkt hat seinen spezifischen Bereich, der durch sanfte Berührung diese Blockaden auflöst. Jeder Bereich, den der Klient verändern möchte, kann umgewandelt werden. Dabei ist die Bars-Anwendung unglaublich entspannend und pflegend“, verspricht die Steirerin.

Die positiven Resultate von Access Bars® sind in den USA durch eine wissenschaftliche Forschungsstudie belegt worden. Entwickelt bzw. entdeckt wurde die Technik vor über 25 Jahren von Gary M. Douglas in Santa Barbara, Kalifornien. Mittlerweile wird sie in 158 Ländern der Erde unterrichtet.



Auch durch ein Nadelöhr kann man den Himmel sehen. (Japanische Weisheit)



Margarete Gallowitsch

Geboren wurde Margarete Gallowitsch vor 51 Jahren. Ihr Lebensweg hat die Steirerin mit ungarischen Wurzeln immer wieder an Orte und Geschehnisse geführt, bei denen sie dann dachte, ich muss – obwohl es mühevoll war – einfach weiterziehen: „Ich erkannte, dass der eingeschlagene Weg immer wieder verändert werden muss.“ Diese Arbeit an sich selbst war für die 2-fache Mutter wie eine Zwiebel, die Schicht für Schicht abgetragen werden musste, um SEIN zu können. „Endlich wusste ich, dass ich bei meinem Ursprung, bei meinen Wurzeln anfangen muss, mich

zu ändern bzw. zu heilen und zu vergeben. Ich machte mich auf den Weg, den Ursprung der Quelle zu suchen, um schwimmen zu lernen und meinen ureigensten Fluss zu finden, in dem ich sein darf.“ Ihr Hobby wurde zum Beruf, ja gar zur Berufung.

Auf ihrem Weg absolvierte Gallowitsch einige Ausbildungen. So ist sie nun nicht nur diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, sondern auch Reiki-Meisterin, Bioenergetische Beraterin, Klangschalenmasseurin, Familienaufstellerin und NLP Master. Ihr Studium der komplementären, psychosozialen und integrativen Gesundheitswissenschaften schloss sie mit dem akademischen Grad Master of Science (MSc) ab. Ihre Hauptaufgabe sieht sie derzeit als Access Bars®-Facilitator, Access Foundation Facilitator und Sprich mit den Wesenheiten/Entitäten-Facilitator darin, Menschen Access Bars® und die ergänzenden Techniken näher zu bringen, sei es bei Behandlungen, sei es bei Kursen und Seminaren.

Ausbildungen

Eine Access Bars®-Behandlung dauert rund eine bis eineinhalb Stunden und kostet 160,00 Euro. Gallowitsch empfiehlt jedoch gleich den eintägigen Kurs zum Access Bars®-Practitioner zu belegen, denn dieser kostet gerade mal 270,00 Euro. Der Vorteil gegenüber einer Behandlung: Man erhält selbst zwei Behandlungen, gibt selbst zwei Behandlungen und kann anschließend selbst Bars-Behandlungen geben. Als Practitioner hat man dann gar die Mög-



Bei Kursen und Seminaren gibt Margarete Gallowitsch gerne ihr Wissen weiter: FOTO: K.K.

lichkeit, den 4-tägigen Foundation-Kurs zu absolvieren. Gallowitsch: „Dieses Angebot löscht die Grundlage der Begrenzung, von der aus man geglaubt hat, leben zu müssen, als ob man keine andere Wahl gehabt hätte.“ Doch man hat die Wahl, auch die Wahl Kurse zu belegen, um selbst Facilitator zu werden.

KONTAKT:

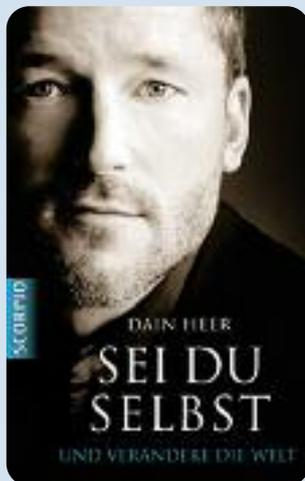


FOTO: K.K.

Margarete Gallowitsch MSc
A: Grünfeldsiedlung 22
A-8071 Grambach
T: +43 (0)664 5128125
E: margarete.gallowitsch@im-fluss-des-lebens.at
I: www.im-fluss-des-lebens.at

MARGARETE GALLOWITSCH ON TOUR:

11.–13.11.2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (s. S. 6-13)
10.–12.02.2017, „Möglichkeiten bei Krebs“, Inselreich – Haus der Energie & Bewegung, Klagenfurt (siehe Seite 14)



BUCHTIPP ZU ACCESS BARS®

Dain Heer: Sei du selbst und verändere die Welt

Einer der wohl bekanntesten Verfechter von Access Bars® ist Dr. Dain Heer. Er war bereits ein erfolgreicher Chiropraktiker, aber trotz seiner bis dahin erreichten Erfolge haben ihn regelmäßig Depressionen heimgesucht. Am Tiefpunkt seines Lebens erfuhr er von der Methode der Bars. Skeptisch wie er war, ließ er sich zu einer Anwendung überreden. Mit bahnbrechenden Auswirkungen, wie er sagt. Schon nach der ersten Sitzung waren seine Depressionen verschwunden. Es war, als sei die gesamte Last seines bis dahin geführten Lebens von ihm abgefallen.

Von dem Zeitpunkt an veränderte sich alles zum Positiven, und noch mehr ... Mittlerweile tourt er durch die ganze Welt, um die Botschaft der Bars zu verkünden. Die Quintessenz seiner Erfahrungen hat er in einem Buch „Sei Du selbst“ niedergeschrieben.

Scorpio Verlag, 376 Seiten, ISBN 978-3-943416-53-4
€ 18,99 [D] | € 19,60 [A] | € 20,90 [I] | Fr. 27,90 [CH]

Es traf sie vor drei Jahren mitten in ihrem aktiven Leben: die Diagnose Krebs mit dem ärztlichen „Versprechen“, innerhalb eines Jahres sterben zu müssen. Doch sie lebt, ist aktiver als je zuvor. Kaum vorstellbar? Doch: Denn sie nahm es selbst in die Hand, gesund zu werden und ließ sich von dieser schrecklichen Diagnose nicht unterkriegen. Ihre Erfahrungen hat sie nun in Worte gefasst und im Büchlein „von Krebs gekränkt zu kerngesund“ veröffentlicht. Und die „Access Bars®“-Technik hat ihr sehr gegen die anfangs immer wiederkehrenden Ängste geholfen.

VON ROLF BICKELHAUPT

Die im Jahre 1975 in Senden bei Ulm geborene Buchautorin studierte Sozialpädagogik und Theologie. In dieser Zeit hat sie ihre beiden Kinder bekommen. „Ich war und bin ein Tausendsassa“, schmunzelt sie. Fortan lebte sie mit ihrem damaligen Mann auf der Schwäbischen Alb, einem Mittelgebirge, das überwiegend im deutschen Bundesland Baden-Württemberg liegt. Mit ihm gründete sie, damals als 29-Jährige, den 1. deutschen Bioladen im Internet und absolvierte Ausbildungen als bioenergetische Massagetherapeutin und Reiki-Lehrerin.

Als ihre Kinder zwei und fünf Jahre alt waren, kam es zum Bruch der Ehe. „Von jetzt auf gleich“, erinnert sich Grünbau. Doch ihre Auffassung „Wenn einem Unrecht geschieht, schenkt Gott das Doppelte zurück“ wurde nach diesem Schicksalsschlag Wirklichkeit. „Ich habe meinen jetzigen Mann Risto kennengelernt. Zusammen mit ihm habe ich im Westallgäu ein Haus gekauft, das doppelt so groß ist



„von Krebs gekränkt zu kerngesund“

als wir es uns je hätten träumen lassen. Als Draufgabe befindet sich unter diesem Haus eine rechtsdrehende Wasserader. Und in diesem Gebäude haben wir sodann gemeinsam unseren Laden ‚Im Steinkreis Scheidegg‘ eingerichtet“ (siehe Kasten rechts). Im Laufe der Zeit entwickelte sich dieses Geschäft nicht nur zu einem spirituellen Zentrum, das weit über die Grenzen Scheideggs geschätzt wird, sondern auch zu einem angesehenen Seminarhaus mit Abendveranstaltungen und Wochenendseminaren.

Doch dann, vor drei Jahren, mitten in dieser kreativen und aktiven Schaffensphase, ein weiterer Schicksalsschlag für Grünbau: Diagnose Krebs, von den Ärzten als unheilbar bewertet und die Lebenserwartung auf ein Jahr taxiert. „Unter dem Strich bedeutet diese Diagnose eines: Jetzt geht es um Leben und Tod! Selbst wenn Du eine ausgesprochen gute Heilungschance hast: Das Wort Krebs ist gefallen und bietet Dir damit ein riesiges ‚Angstfeld‘ an“, sagt sie heute.

Von Krebs gekränkt zu kerngesund

Doch wie damit umgehen? Grünbau: „Der Krebs ist und bleibt ein Thema, auch wenn er früh erkannt und super operiert wurde und den Körper somit verlassen hat. Für mich stellte sich die Frage: Wie kann ich ihn aus meinem Leben entfernen?“

Die Neo-Buchautorin hat ihre Erfahrungen im Büchlein „von Krebs gekränkt zu kern-

gesund“ festgehalten. Wenn sie im Titel von „KERN gesund“ spricht, meint sie damit nicht, topfit, strahlend schön und idealgewichtig zu sein. Sondern sie zielt darauf ab, im KERN gesund zu sein, in der Absicht, dass jeder für sich selbst „mitbestimmen, mit-wählen und mit-erschaffen kann“.

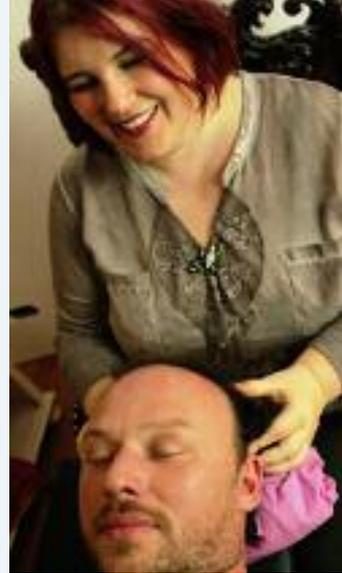
Eine wesentliche Motivation für Grünbau war ihre Beobachtung, dass viele an Krebs leidende Menschen meinen, den zukünftigen Behandlungsverlauf nicht mit beeinflussen zu können. „Sie fühlen sich dem Krebs vollkommen ausgeliefert. Diese Denkweise gehört aber mit zu dieser Erkrankung, möglicherweise hat sie sogar zu ihr geführt. Ein neuer Entwurf des eigenen Lebens ist mit dieser Krankheit entstanden“, so Grünbaus Überzeugung.

Eine ihrer bedeutsamsten Empfehlungen daher: „Erschaffe selbst einen neuen Entwurf von Dir!“ Wie das geht, beschreibt sie in ihrem Werk eindrucksvoll und nachvollziehbar. Ein Ratgeber, der noch viele andere Empfehlungen, aber auch Tipps mit wirksamen Übungen, für an Krebs erkrankte Menschen auf Lager hat. Grünbau: „Es geht letztlich darum, Du selbst zu sein, indem ein neu erschaffenes Du kriert wird.“

Die Access Bars®

Eines Tages, der Krebs war operativ entfernt, kam Grünbau mit Access Bars® in Berührung. „Ich bin zu einem Tagesseminar von denen hingegangen, weil ich gehört habe, dass die so lustig sind. Also genau so wie ich“, lächelt sie. Es war für sie so etwas wie das Wiederankommen im Dasein: „Diese Technik veränderte mein gan-

Für Annette Grünbau kam nach schwerer Krebserkrankung dank Access Bars® die Lebensfreude zurück. FOTO: K.K.



Annette Grünbau demonstriert die Technik Access Bars®. FOTO: K.K.

zes Leben". Bei den „Bars“ werden vom Anwender („Facilitator“) lediglich 32 Punkte am Kopf leicht berührt. Der Körper des Klienten „wählt dann selbst“, was er „rausschmeißen“ will, ohne dass dabei eine Bewertung erfolgt. Grünbau: „Mir hat diese Methode sehr gegen die anfangs immer wiederkehrenden Ängste geholfen. In meinem Körper blieb ein absolutes, anhaltendes Wohlfühlgefühl zurück.“

Annette Grünbau und ihr Mann Risto über-

legten daher nicht lange und belegten entsprechende Kurse. Seitdem geben sie selbst Einzelsitzungen. Doch damit nicht genug: Schon sehr bald erlangten beide die Befähigung, selbst Access Bars® unterrichten zu können.

Mit der Methode Access Energetischer Facelift™ schließlich „wurde ich persönlich wieder ganz neu hergestellt“, sagt die 41-Jährige. Dabei handelt es sich um einen

sehr tief greifenden Handauflege-Körperprozess. „Ich hatte bleibende Behinderungen und Einschränkungen von den vielen schweren Operationen. Sowohl meine 29 cm lange Narbe am Hals als auch meine ständigen Beschwerden mit dem Lymphfluss sind durch den Prozess des Access Energetischer Facelift™ quasi verschwunden“, freut sich Grünbau über die wieder gewonnene Lebensqualität. Auch diese Technik kann bei Annette und Risto Grünbau erlernt werden.

Außerdem bieten die beiden spezielle Kurse zum Thema Krebs an.

BUCHTIPP:



Annette Grünbau:
von Krebs gekränkt zu kerngesund

Eigenverlag, 100 Seiten
€ 5,00 [D] | € 5,14 [A]
Bezugsquelle: siehe Kontakt.

ANNETTE GRÜBNAU ON TOUR:

11.–13.11.2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (siehe Seite 6-13)

14.11.2016, „Access Bars®“-Tageskurs, Inselreich – Haus der Energie & Bewegung, Klagenfurt.

Wie kann sich durch die Berührung von 32 Punkten am Kopf ein ganzes Leben verändern? Das spüren die Teilnehmer des Kurses selbst, da sie zwei Behandlungen bekommen. „Bars“ werden bereits in 158 Ländern unterrichtet und wird in dem Tageskurs erlernt! Danach darf der Kursteilnehmer schon Einzelsitzungen anbieten. Nach der Teilnahme an drei Tageskursen kann diese wunderbare Methode auch selbst unterrichtet werden!

Preis: € 270,00. Anmeldung info@gesund-und-gluecklich.at, T. +43 (0)664 7376 5521

10.–12.02.2017, „Möglichkeiten bei Krebs“, Inselreich – Haus der Energie & Bewegung, Klagenfurt (siehe Seite 14)

INFO:

„Im Steinkreis Scheidegg“



FOTO: K.K.

In Scheidegg, unweit der Westallgäuer Metropole Lindenberg und der Grenze zu Vorarlberg, gelegen im Landkreis Lindau und mit Blick auf den Bodensee, betreiben Annette und Risto Grünbau seit 2010 ihr Zentrum „Im Steinkreis Scheidegg“. Zum einen gibt es hier handgefertigten Schmuck, Steine, Duftöle usw., andererseits ist es auch ein Seminarzentrum mit dem Schwerpunkt Access Bars®.

KONTAKT:

Im Steinkreis Scheidegg
Annette und Risto Grünbau

A: Zollstraße 6

D-88175 Scheidegg

T: +49 (0)172 6247971

E: info@im-steinkreis-scheidegg.de

I: www.im-steinkreis-scheidegg.de

Die Vergangenheit heilen, um die Gegenwart zu ändern

Irina Terra Schmieder bietet Menschen die Möglichkeit, ihren Weg zu finden. Und sie begleitet jeden, der es wünscht und bereit dazu ist, bei seiner Suche nach sich selbst. In Seminaren gibt sie ihr Wissen, das sie aus der unermesslichen Quelle ihrer Wurzeln schöpfen darf, weiter. Sie ist eine Heilerin mit deutsch-russischer Herkunft, die ihre Stammes-Heilerschule leitet und eine Praxis in Andernach am Rhein führt. VON ROLF BICKELHAUPT



Irina Terra Schmieder beim WaldWelt-Festival 2016 in Eggerszell im Bayerischen Wald. FOTOS: K.K.

„Meine Aufgabe sehe ich darin, Menschen bewusst zu machen, dass die Vergangenheit großen Einfluss auf sie hat. Sofern der Wunsch besteht, in der Gegenwart etwas zu verändern, muss daher zuerst die Vergangenheit mit ihren belastenden Themen geheilt werden“, sagt Irina Terra. Wenn von der Vergangenheit gesprochen wird, dann meint sie, dass alles, ob Positives oder Negatives, sieben Inkarnationsgenerationen hindurch bei jedem Einzelnen gespeichert bleibt.

Irina Terra erklärt: „Wir sind eine Seele, die mit einem Familiensystem und seinem morphogenetischen Feld verbunden ist. Jede Seele lebt seit Millionen von Jahren in diesem System und vervollkommt sich dadurch ständig. Alles, was die Seele in Erfahrung bringt, bleibt in dem morphogenetischen Feld erhalten. Kein Gedanke, keine Handlung und keine emotionale Energie geht verloren.“ Auch nach der Wiedergeburt blieben so alle ungelösten Verstrickungen zwischen den Familienmitgliedern über Generationen hinweg bestehen.

„Ich habe die Fähigkeit, jeden dazu zu bewegen, seine Verstrickungen und Themen, also das ‚Erbe des Unerlösten‘ zu erkennen und – sofern notwendig – selbstständig zu lösen“, sagt Irina Terra. Darunter befinden sich meist unerwünschte Geschehnisse wie Familienfehden, Streitigkeiten unter Geschwistern oder mit der gesamten Familie, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Partnerschaftsprobleme, wiederkehrende Krankheiten und vieles dergleichen mehr.

Irina Terra Schmieder

Alles was ihr an Wissen geschenkt wurde, trägt sie in Ehre und Dankbarkeit ihren Ahnen gegenüber, sie haben ihr den Grundstein mit auf den Weg gegeben. „Alles was ich an Interessierte weitergebe, ist das, was ich selber durchlebt habe.“

Und davon kann Schmieder eine Menge berichten. Geboren 1968 in einem kleinen Dorf im Tijan-Shan-Gebirge in Kasachstan, ist sie mit Heilern groß geworden. Mit 22 Jahren kam sie mit ihrer Familie nach Deutschland. „Da fand für mich eine Entwurzelung statt, ich verlor den Bezug zu meiner Seele, was mich veranlasste, meine Wurzeln zu suchen.“ Ihren Weg hat sie sodann über die Heilmethode Reiki gefunden. 2003 schließlich durfte sie selbst Heilung erleben. „Und von nun an wusste ich, dass es um mich selbst geht“, weiß sie heute.

Es war Montag, der 4. August 2003. Plötzlich wachte sie aus einem tiefen Schlaf heraus auf, stürmte aus dem Schlafzimmer, fiel hin und verlor das Bewusstsein. Irina Terra erinnert sich: „Als ich zu mir kam, sagte eine innere Stimme: Lege Deine Hände auf den Kopf und lasse sie so lange liegen, bis Du etwas anderes von mir hörst. Drei Tage bin ich so rumgelegen. Nachdem sich die Stimme meldete, bin ich aufgestanden, als sei nichts gewesen.“ Danach erfuhr sie, dass sie ein Schädeltrauma hatte.

Seitdem ist sie hellichtig, hellhörig und hellriechend. Es begann ein langer Weg durch verschiedene Bewusstseinsstufen in einer Geschwindigkeit, die ihr viele kör-

perliche Probleme bereitete. „Die Transformation hatte ihren Lauf genommen“, sagt Irina Terra heute. Dabei führte sie ihr Weg zum Sarkophag in der Königskammer der Cheops-Pyramide in Ägypten, zum Kap Arkona auf der Insel Rügen und zu den Bosnischen Pyramiden. Überall dort bekam sie Botschaften mit auf ihren Weg. Nicht nur aufgrund dieser Reise ist sie befähigt, Menschenwesen wiederum auf ihrem Weg der Endfaltung zu begleiten.

KONTAKT:



Irina Terra Schmieder
A: Bahnhofstraße 21
D-56626 Andernach
T: +49 (0)2632 946719 oder
+49 (0)163 7178418

E: info@irina-terra.de
I: www.irina-terra.de

IRINA TERRA SCHMIEDER ON TOUR:

11. – 13.11.2016, Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt (siehe Seite 6-13)

14.01.2017, Seminar „Das Erbe des Unerlösten. Wie die Ahnen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen“, Klagenfurt.

In diesem Seminar können die Teilnehmer lernen, den Aufbau des Familiensystems zu verstehen und die Themen erkennen, die geerbt wurden. Wie können die Teilnehmer diese Themen selbstständig lösen? Ich werde jedem Teilnehmer ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem er/sie diese Themen zu verstehen lernt und auch die Blockierung lösen kann. Unter diesen Themen sind folgende Beeinflussungen zu finden: Erbschaftsstreitigkeiten, Familienfehden, Streitigkeiten unter den Geschwistern, Schwierigkeiten mit und auf der Arbeit, partnerschaftliche Probleme u. v. a. m.

Kosten: € 149,00 – Anmeldungen siehe unten unter Kontakt.

Neu: Ab sofort führen wir die BioScan Messung durch!

Durch die BioScan Messung werden innerhalb 90 Sek., mit einem stabförmigen Sensor (Handelektrode), 230 Parameter vom Körper gemessen.

Das Messergebnis gibt frühzeitig sehr wertvolle Hinweise auf Dysbalancen im Körper.

Die Messung ist schmerzfrei und nicht invasiv.

Das Messergebnis steht sofort zur Verfügung.

Das Messergebnis wird grafisch detailliert aufbereitet.

10% Nachlass
auf alle Bestellungen ab 100,- € Warenwert
Gutscheincode: gesund2016

Spirulina pacifica Hawaii Algen

*„das kleine grüne Vitalstoffpaket
mit großer Wirkung“*



Warum Spirulina pacifica Hawaii Algen?

- ✓ Reich an lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen: z.B. Vitamin B12, Eisen, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren.
- ✓ Hoher pH-Wert - unterstützend bei der Entsäuerung und Entschlackung
- ✓ Höchster Eiweißgehalt aller natürlichen Nahrungsmittel
- ✓ Vollständiges Protein mit 8 essenziellen & weiteren 10 nicht essenziellen Aminosäuren
- ✓ Frei von Pestizid- und Herbizidrückständen - durch Schadstoffanalysen belegt
- ✓ Hoher Vitalstoffgehalt durch schonende Verarbeitung und frische Ernte
- ✓ Faire Verkaufspreise durch Direkteinkauf
- ✓ Optimal für Vegetarier, Veganer und Rohköstler



6 Presslinge enthalten
1,4µg aktives B12



www.naturspiruvital.de



„Schenna Resort“ in Südtirol bei Meran – eintreten in die Quelle des Lichts

Es gibt Orte, an denen das Glück sofort spürbar wird. In herrlicher Panoramalage, umgeben von der kraftvollen Bergwelt und eingebettet im schönen Meraner Land, empfangen Sie die Familien Pföstl und Wörndle und ihr sympathisches Mitarbeiterteam im Schenna Resort. Die drei familiengeführten Hotels bieten den Gästen ein Refugium der Ruhe und Entspannung, in dem Genuss und Wohlbefinden an erster Stelle stehen. Urlaub im Schenna Resort heißt, seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele etwas Gutes zu tun und die intensive Freude am Leben zu spüren.



Das Schenna Resort - die Quelle des Lichts, lässt die Gäste von innen und von außen strahlen und so die Freude am eigenen Leben ausdrücken.



Es erwartet Sie ein buntes Angebot:

- Yoga, geführte Meditationen, Bewusstseinsabende und Pilates
- Ganzheitliches Spa - Programm
- Großzügige Wellnessbereiche mit 4 Pools, 9 Saunen und vielen Ruheinseln
- Geführte Wanderungen und Fitnessprogramm
- Gesunde und kulinarische Köstlichkeiten
- Urlaubsseminare und Seminarräume für Ihren Bedarf




SCHENNA
RESORT
QUELLE DES LICHTS



Schenna Hotel Resort | Familie Pföstl und Wörndle | Alte Straße 14 | I-39017 Schenna bei Meran (BZ)

Tel. 0039 0473 230 760 | Fax 0039 0473 230 089 | Email info@schennaresort.com

www.schennaresort.com