

Ein Produkt von **advantage**

gesund & glücklich



Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 4 · Frühjahr/Sommer 2011



Verlagspostamt 3020 Klagenfurt - P.b.b. - 062036776 - Foto: ThermenResort Warmbad-Villach / Anzeige

Warmbad Villach

An der Quelle
gesunden Lebens

Clemens Kuby
Heilung durch Krankheit

Kindermentaltraining
Inneres Potenzial im Alltag nutzen

Auszeit vom Alltag
Mystische Orte der Kraft



**PSG -
die Nr.1
in Kärnten!**

**Der beste Mediamix -
mit Bestpreisgarantie!**

- › Rolling Board
- › Klassisches Plakat
- › City Light
- › Kultursäule
- › Motion Light
- › Mobile Werbung
- › Dauerwerbung
- › Infoscreen



FOTO: LPD / BODNER/KK

**Chefredakteur
Rolf Bickelhaupt**

**Liebe Leserin!
Lieber Leser!**

Schon der große deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer wusste: „Überhaupt aber beruhen neun Zehntel unseres Glücks allein auf der Gesundheit.“ Lesen Sie im Artikel „Prüfet alles und das Gute behaltet“, was Pfarrersfarrer Jürgen Fliege, Benediktinerpater Anselm Grün sowie Autor und Filmemacher Clemens Kuby über ihr eigenes Glück zu sagen wissen. Letzterer berichtet im *gesund & glücklich* – Interview „Heilung durch Krankheit“, wie er, obwohl querschnittsgelähmt, wieder laufen konnte, ohne je operiert worden zu sein.



FOTO: PRIVAT/KK

**Herausgeber
Walter Rumppler**

Komplementärmedizinische Methoden stoßen zunehmend auch in Kliniken auf Akzeptanz, berichtete die Gynäkologieprofessorin Dr. Ingrid Gerhard Ende letzten Jahres auf einem Ärztekongress in München. „Die Komplementärmedizin stärkt die Selbstheilungskräfte der Patienten, setzt auf Prävention und Selbstverantwortung und arbeitet mit Methoden, die keine Nebenwirkungen haben“. So könne bei vielen chirurgischen Eingriffen die Komplementärmedizin parallel eingesetzt werden, um die Folgen abzumindern. Selbst bei Tumorerkrankungen würden verschiedene Methoden Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie reduzieren und langfristig die Lebensqualität verbessern helfen. Die Forscherin zählt dazu Selen- und Vitamin C-Infusionen, Misteltherapie, Mikrobiologische Therapie, homöopathische Mittel sowie auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Unser Tipp: Nehmen Sie Ihre Eigenverantwortung als PatientIn wahr und fragen Sie bei einem Spitalsaufenthalt nach den dort angebotenen komplementärmedizinischen Angeboten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Leselektüre!
Ihr Rolf Bickelhaupt & Walter Rumppler

IMPRESSUM

Verlag & Medieninhaber: advantage Zeitschriftenverlag GmbH, 9300 St. Veit / Glan
Herausgeber: Walter Rumppler, w.rumppler@advantage.at
Chefredakteur: Rolf Bickelhaupt, rolf.bickelhaupt@extra-webspace.com
Redaktion: Annemarie Herzog **Ständige freie Mitarbeiter:** Cornelia Mathis-Haider, Gerlinde Schager **Redaktionskontakt:** gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Miklauzhof, Tel. +43 (0)664 7376 5521, Fax: +43/(0)4237/23094, E-Mail info@gesund-und-gluecklich.at **Organisation & Buchhaltung:** Magdalena Bretterbauer, office@advantage.at
Projektleitung: Burgi Hämmerle, b.haemmerle@advantage.at **Medienberatung:** Burgi Hämmerle, b.haemmerle@advantage.at **Produktionsleitung:** Mag.th Birgit Vouk, b.vouk@advantage.at **Layout und Reprint:** WERK1, 9020 Klagenfurt **Druck:** a-PRINT Bogen- und Rollenoffset Druck GmbH, 9010 Klagenfurt **Verlagsanschrift:** advantage Zeitschriftenverlag GmbH, Bahnhofstraße 10, 9300 St. Veit/Glan, Tel. +43/(0)4212/33233, Fax +43/(0)4212/33233-6, E-Mail: info@advantage.at **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten AGB/Haftungsausschuss/rechtlicher Hinweis: www.advantage.at

**ABO-Bestellung unter
Tel.: +43(0)4212/33233
oder office@advantage.at**

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- 08 Die Schilddrüse**
Kraftwerk der Seele
- 13 Kedem-Zentrum**
Mit Schwung durchs Leben

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 19 Clemens Kuby**
Heilung durch Krankheit
- 22 Kindermentaltraining**
Inneres Potenzial im Alltag nutzen
- 24 Auszeit vom Alltag**
Mystische Orte der Kraft
- 32 Altes Wissen**
Eine Kärntnerin auf Paracelsus' Spuren

UMWELT

- 34 Kelag-KMU-Forum**
Energieverbrauch am Prüfstand

KUNST & KULTUR

- 36 „Handwerk“**
Rhythmus in seiner ursprünglichsten Form

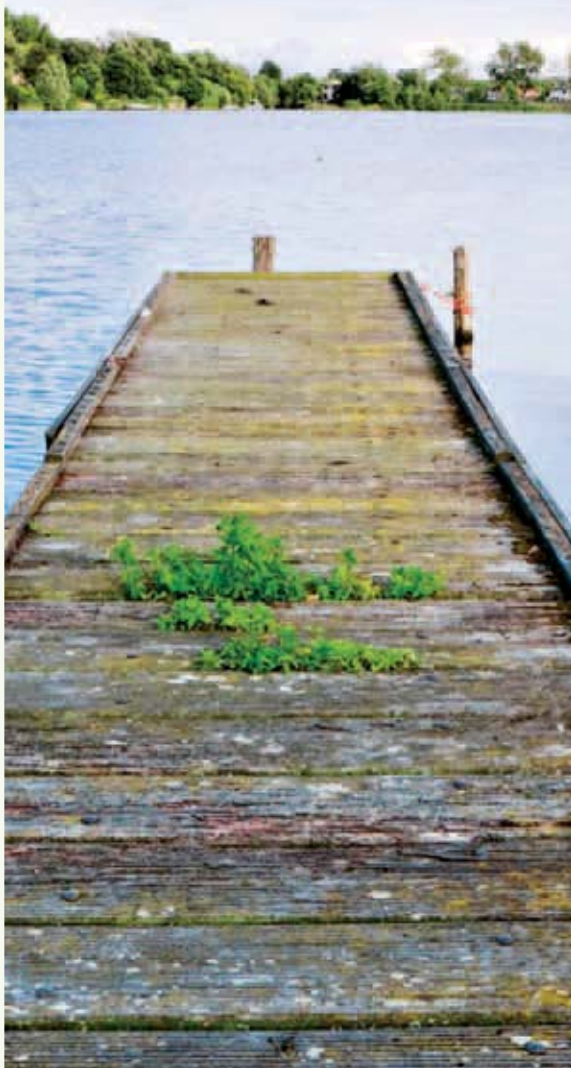
WOHLFÜHLEN

- 38 Warmbad Villach**
An der Quelle gesunden Lebens

WOHIN & GESUND

- 47 Quantenheilung**
In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist
- 48 Wohin & Gesund**
Interessante Veranstaltungstipps
- 50 Bali**
„Den Göttern gehört die Insel“, Teil 2

*Der Mensch hat nie
was er will,
weil er nicht will,
was er hat.
Wollte er,
was er hat,
hätte er,
was er will.*



Christian Kobau

FOTO: KK

„Lebe deine Träume“

Der weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannte Ganzheitsmediziner und Psychologe Christian Kobau starb Mitte April dieses Jahres nach herausfordernder Krankheit im Alter von 50 Jahren in Kraig. Schon als Student führten Kobau Forschungsreisen zu Urwaldvölkern nach Lateinamerika und Asien, wo er sich mit Schamanismus und Naturheilverfahren beschäftigte. Als einer der ersten komplementärmedizinischen Zahnärzte in Österreich war er Vorreiter einer Disziplin, die heute etabliert ist.

Rege Vortragstätigkeiten und Expeditionen führten ihn um die ganze Welt. Während des Tsunami im Dezember 2004 in Sri Lanka wurde der Arzt schwer verletzt – wenig später gelang es ihm, durch eine großangelegte Spendenaktion ein „Kärntendorf“ mit 22 Häusern für Großfamilien zu errichten. Kobau publizierte mehrere Bücher, die immer von einer tiefen Spiritualität geprägt waren. Seinen Lebensraum konnte er sich in seiner Heimat Kraig mit dem Seminardom „Aurora“ erfüllen, das seine Lebensphilosophie und seine Vielseitigkeit in allen Facetten widerspiegelt: bunt, lebendig und getragen von einer Liebe zum Leben, die auch er immer ausstrahlte.



gesund & glücklich

Bereits zum 6.-mal lädt heuer die „gesund & glücklich – Messe für Körper, Geist & Seele“ in die Naturarena Sonneggersee von Sittersdorf. Rund 70 Spitzenaussteller aus Kärnten, Österreich, Deutschland, Slowenien, Liechtenstein und der Schweiz führen am 4. und 5. Juni 2011 in die Welt von der Ganzheitsmedizin über die Spiritualität und der Energetik bis hin zum gesunden Essen und Wohnen sowie der Naturkosmetik.



FOTO: K.K.

„gesund & glücklich“ – eine Messe in der Natur.

Begonnen hatte alles 2006, als Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog eine kleine Messe für Freunde veranstalten wollten. „Sittersdorfs Bürgermeister Jakob Strauß brachte uns damals auf den Gedanken, etwas größeres auf die Beine zu stellen“, erinnert sich Bickelhaupt. Zwischenzeitlich gilt die Messe mit einer Fläche von rund 3.000 Quadratmetern und jeweils rund 5.000 Besuchern als die größte ihrer Art in Österreich und als zweitgrößtes Gesundheitsereignis in Kärnten.

Auch für heuer haben sich die beiden Messeorganisatoren einiges einfallen lassen. „Rund 100 Ärzte, Energetiker, Gesundheitsspezialisten, aber auch Direktvermarkter werden für ein ganzheitliches Angebot auf

höchstem Niveau sorgen“, erzählt Herzog. Interessant ist nicht nur das Angebot der rund 70 Aussteller selbst, sondern auch die 34 Referate. Auch zahlreiche Sideevents wie Kräuterwanderungen rund um das Messeareal, Feuer- und Glascherbenläufe, Meditationen und ein Konzert sowie ein Messerewinnspiel werden das umfangreiche Programm abrunden.



FOTO: K.K.

Das Messteam: Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog.

INFO

gesund & glücklich – Das Magazin Spezial Messe- und Kongressverteilung:

- 4. – 5. Juni 2011 Sittersdorf „gesund & glücklich“;
- 10. – 13. Juni 2011 München „Rainbow Spirit Festival“
- 8. – 10. Juli 2011 Seeboden „Regenbogen-Festival“
- 15. – 17. Juni 2011 Bad Bleiberg „Aspekte des Heilens“
- 13. – 15. August 2011 Wörschach/Stm. „Aspekte des Heilens“
- 19. – 21. August 2011 Lindau „ESONatura“





1



2



3



4



5



6



7



8

1 Neuer Vorstand der Gynäkologie und Geburtshilfe im A.ö. Krankenhaus Spittal/Drau

Mit 1. Mai 2011 wurde Dr. Gerald Rauter zum neuen Primararzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im A.ö. Krankenhaus Spittal/Drau bestellt. Er folgt Primarius Doz. Dr. Heinz Hetzel nach, der nach 18 Jahren als Vorstand seine Pension antritt. FOTO: KK

2 Mit voller Kraft in den Frühling

...fahren Tourismusstadtrat Herbert Taschek und Gemeinderätin Susanne Hager. In Klagenfurt wird das Radwegenetz laufend erweitert. Klagenfurt Tourismus präsentiert in seinem Folder „Radwandern“ fünf der schönsten Touren durch die Landeshauptstadt. Zudem setzt Taschek auf E-Mobilität: „E-Bikes erweitern die Freizeitmöglichkeiten unserer Gäste und fördern die Gesundheit. Sie sind ein neuer fixer Bestandteil unserer Urlaubspakete.“ FOTO: KK

3 Wohlige, gesunde Wärme durch SOLAMAGIC®-Infrarotstrahler

Der SOLAMAGIC®-Infrarot-Wärmestraher ist effizient, weil er die Wärme nicht an die Luft, sondern direkt an den Menschen abgibt. 92 Prozent der Elektrizität werden in Wärme umgesetzt. Die Strahler eignen sich sowohl für den Indoor- als auch Outdoor-Bereich. Infos: Michael Allesch,

Mobil: 0664 3200636, www.solamagic-fachhandel.at FOTO: KK

4 ReCare: Fachmesse für Pflege, Reha und Integration

Die Kärntner Messen sehen in ihrem Wirken nicht nur eine wirtschaftliche, sondern auch eine soziale Verantwortung gegenüber den Menschen im Lande. Unter diesem Aspekt fand vom 12.-13. Mai 2011 bereits zum fünften Mal die RE CARE statt. Messe-GF Ing. Erich Hallegger: „Mit dieser Fachmesse möchten wir den Alltag von pflegebedürftigen und behinderten Menschen erleichtern.“ FOTO: KÄRNTNER MESSEN/KK

5 Erfolg durch mentale Stärke

„Wer im Sport erfolgreich sein will, braucht eine starke Psyche.“ Den Ausführungen von Sportpsychologe Günter Amesberger, dem vierfachen Olympiateilnehmer Georg Werthner und Slalom-Weltcupsiegerin Roswitha Stadlober wohnte auch Kärntens Gesundheitsreferent und begeisterter Hobby-Sportler sowie fünffacher Ironman-Finisher, LHStv. Peter Kaiser bei. BU: LHStv. Peter Kaiser, Leiter Sportpsychologisches Kompetenzzentrum Dr. Thomas Brandauer, Leiter Universitäts-sportinstitut Franz Preiml, Sportpsychologe Günter Amesberger, Roswitha Stadlober und Joe „Tiger“ Pachler mit erfolgreichen Kärntner Sportlern. FOTO: KK

6 Rachelle Jeanty in Österreich

Bei ihren Konzerten in Österreich wird Rachelle Jeanty die Musik nicht nur hörbar, sondern auch spürbar, ja ganz im Sinne von „Joy of Spirit“ (die Freude des Geistes) erlebbar machen. 19. Mai Pfarrkirche in Vorchdorf/ OÖ, 21. Mai Graz, 22. Mai Konzerthaus Klagenfurt. Kartenreservierung Klagenfurt: 0676 954 29 23

7 Kindergruppe Bimbulli in Liebenfels

Bewegung, Spiel und Spaß am Spielplatz wird in der Kindergruppe Bimbulli groß geschrieben. Beim Toben und Spielen an der frischen Luft bekommen die Kinder so richtig Appetit auf eine gesunde Jause bzw. auf ein frisch gekochtes Mittagmenü, das von der allseits beliebten Köchin Anna zubereitet wird. So können die Kinder fit und gesund in den Sommer starten. FOTO: KK

8 Journalisten-Tennis-EM in Pörtschach

Obwohl sich die Prominenz auf dem „Raiffeisen-Schiff“ der Wörthersee-Flotte für die Journalisten-Tennis-EM in Pörtschach aufgewärmt hat, ist niemand Baden gegangen. Der Wettergott meinte es mit den 80 Medienleuten aus 13 Nationen gut, während der Wettkämpfe herrschte optimales Wetter. BU: Albin Aspernik, Wolfgang Gratzner, Adolf Kruppl, Bettina Rabitsch, Valentin Hobel. FOTO: KUJESS/KK

UNIQA unterstützt Sie aktiv bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit

Sonderklassebehandlung im Spital, Privatpatient beim Arzt sowie Leistungen im Vorsorge-, Fitness- und Assistancebereich. Unsere intelligente Gesundheitsvorsorge bewährt sich bestens.

Als klarer Marktführer im Bereich der privaten Krankenversicherung bietet UNIQA mit der Produktlinie „Gesundheit & Wertvoll“ erstklassige Leistungen in allen medizinischen Bereichen. „Wir sehen uns als seriöser Anbieter von gesundheitsrelevanten Informationen und Programmen. Dass diese zusätzlichen Dienstleistungen von unseren KundInnen gerne angenommen werden, zeigt auch immer mehr das partnerschaftliche und vertrauensvolle Verhältnis zwischen Gesundheitsversicherer und Kunden“, so UNIQA Landesdirektor Dr. Hannes Kuschnig.

Die private Krankenversicherung

gewährleistet eine erstklassige medizinische Versorgung schon allein durch die Möglichkeit, Arzt und Krankenhaus frei zu wählen, was den individuellen Bedürfnissen vieler Patienten sehr stark entgegenkommt. Ist der Gang in ein Krankenhaus oder zu einem niedergelassenen Arzt nicht abzuwenden, steht den Inhabern einer privaten Krankenversicherung deutlich mehr Komfort zur Verfügung und das vor allem ohne lange Wartezeiten auf die Behandlung. Deshalb ist es empfehlenswert sich rechtzeitig, also in jungen Jahren, mit den Gedanken an eine private Krankenversicherung auseinanderzusetzen.

Mit dem Abschluss einer Sonderklasse Select PLUS erhalten Sie zusätzliche Gesundheitsvorteile:

- www.meduniqa.at - Surfen hält gesund!
- UNIQA VitalCoach
- FitnessBonus

GEWINNSPIEL MED BY UNIQA

Wir verlosen 3x2 Plätze für eine Wanderung mit Stephan Eberharter in Tirol. Inklusive 2 Nächtigungen vom 7. - 9. Oktober 2011 auf www.uniqa.at

Mehr Informationen bei Ihrem UNIQA BetreuerIn, in einem ServiceCenter in Ihrer Nähe oder unter +43/(0)463/58 32 123!

ANZEIGE

Informationsveranstaltung am 1.6.2011 um 18 Uhr

Villacher Straße 1.A, 3. Stock, Klagenfurt



Die Ausbildung zur/zum
Medizinischen Masseur/in liegt
voll im Trend und macht Spaß.

Anmeldung unter:
0664/93 05 307 oder
heilmasseurverband@chello.at
www.kneippakademie.at

8. Kärntner Wasserlauf

17. Mai, ab 17.00 Uhr, Sportplatz Maria Gail

KÄRNTEN
Eine Initiative von
Wassersportclub
Landesrat Dr. Beate
PRETTNER

LC VILLACH
villach stadl
kelag

Bewerbe:
Kinderlauf - 0,5 km
Jugendlauf - 1,5 km
Nordic Walking - 6,3 km
Volkslauf - 6,3 km
Wassertlauf - 13,2 km

Alle Infos und Anmeldung:
www.wasserlauf.at

Über 90 tolle Preise im Wert von über 10.000 Euro!

Mrs. Sp City WIENER STÄDTISCHE H ALTIS SPORTMEDIZIN LAUFSPORT MÜNCHEN



FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Allgemein- und Komplementärmediziner Dr. Marijan Einspieler untersucht in regelmäßigen Abständen seine Patientin Ingrid Mickl.

Die Schilddrüse: Kraftwerk der Seele

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ mit großer Aufgabe. Aber auch sie kann erkranken. Neben schulmedizinischen Methoden bietet gerade auch die Naturmedizin und die Psychotherapie Möglichkeiten, den Selbstheilungsprozess zu unterstützen. [Rolf Bickelhaupt](#)

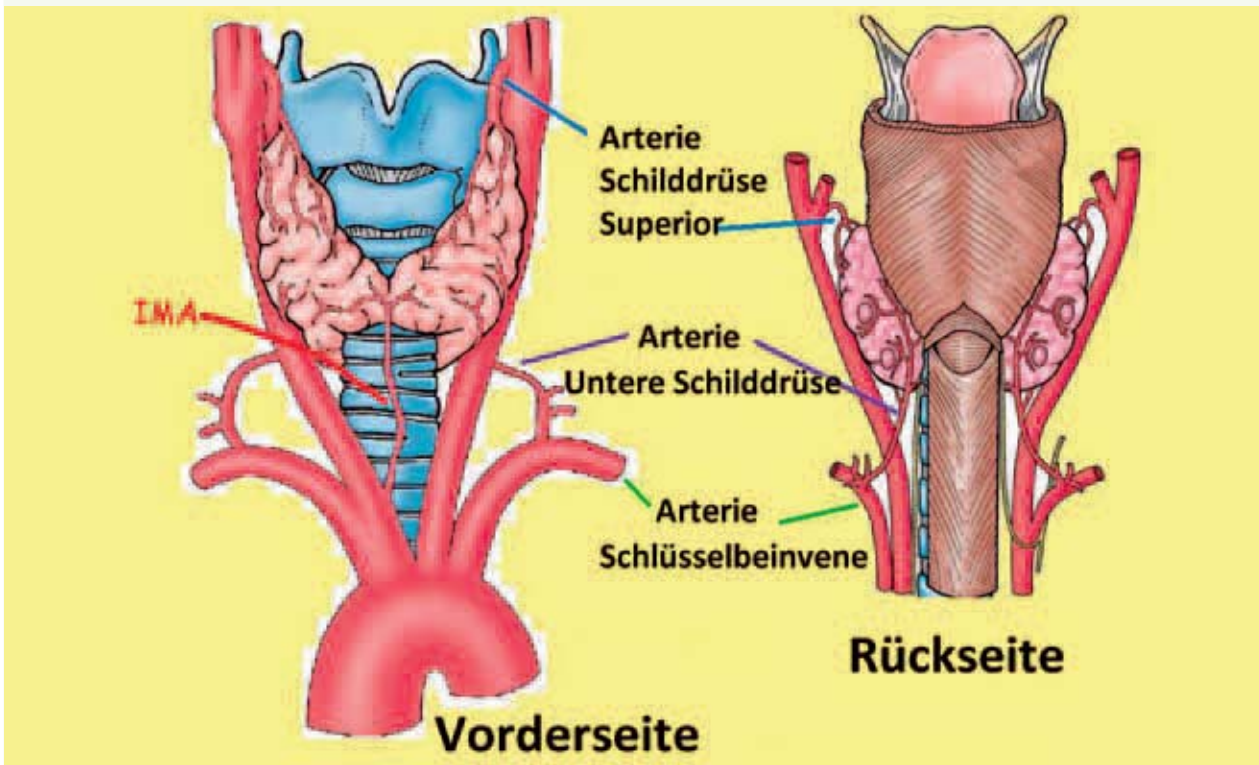
Die Schilddrüse, ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich am vorderen Hals leicht unterhalb des Kehlkopfes befindet, ist gerademal 20 bis 30 Gramm schwer. Sie versorgt den Menschen mit zahlreichen, lebenswichtigen Hormonen, die Stoffwechsel, Herzkreislauf, Darm, Muskel, Nerven und die Psyche beeinflussen.

„Wie jedes Organ kann auch die Schilddrüse unterschiedliche Krankheitssymptome aufweisen. Die am weitesten verbreiteten und daher auch bekanntesten Erkrankungen sind die Schilddrüsenüberfunktion und die Schilddrüsenunterfunk-

tion“, weiß der Klagenfurter Allgemein- und Komplementärmediziner Dr. Marijan Einspieler zu berichten. Bei der Überfunktion produziert die Schilddrüse zu viele Hormone, was sich z.B. in Unruhe, Nervosität, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Schweißausbrüchen und Gewichtsverlust äußern kann. Bei der Unterfunktion stellt die Schilddrüse zu wenige Hormone her. Symptome dafür sind beispielsweise Schwächezustände, Müdigkeit, Zyklusstörungen, häufiges Frieren, Durchblutungsstörungen und Übergewicht.

Doch es gibt noch weitere Schild-

drüsenenerkrankungen: „Eine davon ist eine Drüsenschwellung am Hals, die man lateinisch Struma, im Sprachgebrauch Kropf nennt. Und auch durch einen solchen Kropf kann es zur Unter- und Überfunktion der Schilddrüse kommen“, so Einspieler. Dabei kann es sich um eine gleichmäßige Vergrößerung der Schilddrüse oder eine knotige Vergrößerung handeln. Einen solchen Kropf hatte auch Ingrid Mickl. „Als ich 19 Jahre alt war, wurde bei mir ein Kropf festgestellt“, sagt die gebürtige Steirerin. Wegen der damit verbundenen Unterfunktion der Schilddrüse wurde ihr ein



Die Schilddrüse, Kraftwerk der Seele.

Ersatzhormonpräparat verschrieben, das die Aufgabe hat, die Hormone, die die erkrankte Schilddrüse nicht mehr produziert, dem Körper zur Verfügung zu stellen. Im Alter von 23 Jahren wurde ihr schließlich der größte Teil der Schilddrüse operativ entfernt.

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Und es war weiter die Einnahme eines Ersatzhormonpräparates angesagt. Doch die Patientin war wegen des damit verbundenen Gewichtsverlustes und der Verschlechterung ihrer Hormonwerte unzufrieden. Mickl hörte sich nach Alternativen um und traf auf Dr.



FOTO: DR. LEONORA SCHWARZ / PEKELIODE

Auch homöopathische Mittel werden bei Erkrankungen der Schilddrüse eingesetzt.

Einspieler, der als Ganzheitsmediziner auf der körperlichen Ebene auch naturheilkundliche Heilmittel einsetzt. Er weiß, dass die Aktivierung von Selbstheilungskräften äußerst hilfreich ist und sucht deshalb auch das psychotherapeutische Gespräch mit seinen Patienten.

„In der Naturheilkunde gab es schon immer Heilmittel, die einen organischen Bezug zur Schilddrüse und zu ihren Störungen besitzen. Die in Frage kommenden Mittel und Verfahren werden von mir nach individuellen Gesichtspunkten ausgewählt und eingesetzt“, verrät Einspieler. Und in der Tat gibt es eine Menge naturheilkundlicher Möglichkeiten wie Heilpflanzen, anthroposophische Heilmittel, homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Schüßler-Salze und Vitaminsubstanzen. Hinzu kommen Entspannungsübungen, Akupunktur und Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Doch für Einspieler, der die Schilddrüse auch als das „Kraftwerk der Seele“ bezeichnet, ist auch eine möglichst tiefgründige

Betrachtung mit dem seelischen und emotionalen Hintergrund der Erkrankung zwingend notwendig: „Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig eng verbunden mit psychischen Störungen.“ Dazu gehöre die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und den bislang verdrängten Gefühlen und Erlebnissen, so der Komplementärmediziner.

INFO

Vortrag „Die Schilddrüse – Kraftwerk der Seele“

mit Dr. med. Marijan Einspieler
Messe „gesund & glücklich“
Naturarena Sonneggersee Sittersdorf/
Südkärnten
Vortragsbühne 1
So, 5. Juni 2011, 15.00 Uhr

KONTAKT

Praxis für Ganzheitliche Medizin Dr. med. Marijan Einspieler

Herbertstraße 16/4
A-9020 Klagenfurt
Tel. +43 (0)650 7710430
E-Mail marijan@einspieler.net
www.einspieler.net

Bionic Care

Qi-Master – Leben ist Energie

Alles im Universum – sei es organisch oder anorganisch – ist aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert. Der Qi-Master ist ein weltweit einzigartiges medizinisches System und dient sowohl zur Diagnose als auch zur Behandlung.

Das Gerät funktioniert als prozessorgesteuerter Akupunktur-Stimulator, der über eine spezielle Infrarotlicht-Diode gezielt die Akupunkturpunkte und Meridiane stimuliert. Die Messung und Behandlung basieren beide auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und des Akabane-Tests unter Einbeziehung der westlichen Schulmedizin.

Einsatzgebiete

Einfach und schnell kann man den energetischen Zustand (die Lebensenergie Qi) des menschlichen Organismus messen und vorhandene Blockaden und krankhafte Störungen qualitativ und quantitativ exakt bestimmen. Die Ursachen von Symptomen und Beschwerden – einschließlich der so genannten funktionellen Störungen, die für den westlichen Mediziner meistens nicht greifbar sind – können innerhalb von wenigen Minuten bestimmt und – wenn erforderlich – wirksam behandelt werden. Eine Krankheit kann an der Basis erkannt und auch behandelt werden. Zudem machen die erzielbaren Ergebnisse den Qi-Master in der Prävention und für präventive Behandlungsmöglichkeiten besonders effektiv. Als Indikationen für eine erfolgreiche Behandlung gelten prinzipiell sämtliche Erkrankungen, wo es einen Verlust der Energiesymmetrie auf dem Meridianniveau gibt.

Auswertung - Server Support

Der Qi-Master verfügt über ein integriertes GPRS Modul zur Datenübertragung, womit auch der direkte Zugriff auf umfangreiche Datenbanken und der Abgleich mit hunderttausenden Messdaten möglich ist. So liefert die Auswertung der Messdaten umgehend die erforderlichen Informationen zur bioenergetischen Situation des Klienten, wie auch Vorschläge zur ge-



Der Qi-Master hat eine extrem hohe Messgenauigkeit.

zielten Behandlung, sowie Empfehlungen für Nahrungsergänzungen, Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Meridiankomplexe, für Heilkräuter oder zur Ernährung.

Praktische Anwendung

Die Messung erfolgt mittels Infrarotlicht an den 24 Endpunkten der Meridiane, die sich an Händen und Füßen befinden. Die Auswertung/Analyse erfolgt auf Basis der professionellen medizinischen Computeranalyse mittels Hochleistungsrechner: Nach erfolgter Messung werden die Messdaten via eingebautem GPRS direkt zum Server gesendet, worauf man umgehend am Gerät die Auswertung mit den individuellen Vorschlägen für die weiterführende Behandlung erhält. Akute oder bevorstehende Störungen und Krankheiten – und deren Ursachen – werden dementsprechend mit unerreichter Genauigkeit angezeigt:

Individuell für jeden Patienten werden je nach vorhandener Störung oder Blockade bestimmte Behandlungspunkte ausgewählt, die dann mit moduliertem Infrarotlicht wenige Minuten gezielt stimuliert (behandelt) werden. Der Behandlungserfolg wird direkt wahrgenommen – der natürliche Feedback-Mechanismus des Organismus reagiert bei Erreichen des gewünschten Energiestatus des Meri-

dians mit einer Hitzeempfindung am Behandlungspunkt. Neben der Energieregulation mit dem Qi-Master sind vielleicht weiterführende alternative Behandlungen sinnvoll. Der entsprechende Bedarf ergibt sich individuell für jeden Klienten aus der Messung.

Bionic Care GmbH

Qi beinhaltet emotionale Bewegungen, alle gängigen Lebensfunktionen wie Atmung, Verdauung, Erzeugung von Bewegung oder alle anderen biolo-



gischen energetischen Prozesse. Gesundheit zeichnet sich dadurch aus, dass Körper, Geist und Seele in einem ausgewogenen Gleichgewicht sind und der

geordnete Energiefluss im Organismus gewährleistet ist. In jedem Organismus fließt das Qi in einem ganz bestimmten Rhythmus durch die Meridiane, die Energieleitbahnen des Körpers und sorgt für dessen Funktion. Ein kräftiges Qi ist Voraussetzung für die Gesundheit. Im Gegensatz dazu ist „Krankheit“ immer mit einem Mangel an Energie und einem deutlichen Ungleichgewicht im Energiesystem des Menschen gekennzeichnet. Fehlt das Qi, oder ist sein freier Fluss blockiert, wird der Mensch krank. All diese energetischen Zustände sind mit dem Qi-Master messbar und auch gezielt regulierbar!

KONTAKT**Bionic Care GmbH**

Othmar-Jaindlweg 2, 9523 Villach
Tel.: +43/(0)4242/46 445
Fax: +43/(0)4242/46 455
E-Mail: bioniccare@aon.at
www.bioniccare.com

Niederlassung Seeboden

Thomas Morgensternplatz 1
9871 Seeboden
Tel.: +43/(0)4762/82 899 11

Gelenksprobleme mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler lindern

Gelenksprobleme sind oft Ausdruck eines Mineralstoffmangels des Körpers



FOTO: SKCHU / ANZEIGE

Damit die gesamten Vorgänge im Körper reibungslos funktionieren können, werden Mineralstoffe benötigt. Mineralstoffe nach Dr. Schüßler, auch Schüßlersalze genannt, sind auf Milchzuckerbasis erzeugte Pastillen, die Mineralstoffe in homöopathischer (verdünnter) Dosierung enthalten und wie Bonbons gelsucht werden. Durch die Verdünnung der Mineralien mit Milchzucker haben Schüßlersalze keine Nebenwirkungen (außer es liegt eine Milchzuckerunverträglichkeit vor), sie können bei vielerlei Beschwerden und auch als ergänzende Maßnahme zu ärztlichen Therapien unterstützend eingesetzt werden.

Oft bewährt haben sich die Schüßlersalze auch bei degenerativen (abnützungsbedingten) und bei entzündlichen Gelenksproblemen. So kann zum Beispiel die Einnahme des Mineralsalzes Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) allgemeine Gelenkschmerzen mildern. Und die Nr. 2 (Calcium phosphoricum) kann bei Gelenkschmerzen, welche bei Witterumschwung einsetzen, und bei steifen Gelenken sehr hilfreich sein.

Wenn es in den Gelenken knackt und man das Gefühl hat, es fehle die Gelenksschmiere, kann die längere Einnahme der Nr. 8 (Natrium chloratum) gute Hilfe leisten und den Knorpelaufbau, sowie die Wirksamkeit von anderen knorpelaufbauenden Präparaten fördern.

Bei entzündlichen Gelenksproblemen und auch bei Gicht wirken die Salze Nr. 3, Nr. 9 (Natrium phosphoricum) und Nr. 12 (Calcium sulfuricum) lindernd. Sie sollten zusätzlich zur inneren Einnahme auch äußerlich zum Beispiel als Creme oder Lotion aufgetragen werden, damit sich schnelle Erfolge zeigen. Ebenso hat sich die kombinierte Einnahme der Salze Nr. 1 (Calcium fluoratum), Nr. 2, 3, 8, 9 und Nr. 11 (Sili-

cea) bei unterschiedlichsten Gelenksproblemen schon oft bewährt.

Wenn Sie mehr über die richtige Anwendung und Dosierung der Mineralsalze nach Dr. Schüßler erfahren möchten, berät Sie Ihr Apotheker gerne.

KAUSAN
Schüßlersalze
Kausan-Biochemie nach Dr. Schüßler

Wirkungsvolle Gesundheitspflege
mit den Mineralstoffen des Lebens

Fragen Sie in Ihrer Apotheke
nach dem Original:
Den **KAUSAN** Schüßlersalzen!
... Traditionelle Spitzenqualität,
nur in der medizinischen Glasflasche!

Mehr Info unter: www.kausan-schuesslersalze.at

In seiner **Mitte** sein heißt **Frei** sein!

Hand aufs Herz! Wie oft sind Sie mit ihren Gedanken in der Vergangenheit (Erinnerungen) oder in der Zukunft (Vorstellungen)? Und was genau passiert dann „in“ Ihnen und „wo“ sind Sie dann? Und wie fühlen Sie sich dann?

Genau! Sie sind in Erinnerungen und den damit verbundenen Emotionen oder in der Vorstellung einer wie auch immer gedachten Zukunft. ABER Sie sind nicht in der Realität – Sie sind nicht im Hier und Jetzt!

Aber wozu Im „Hier und Jetzt“ – sich der Realität bewusst sein?

Bewusst im Hier und Jetzt zu sein bringt Klarheit über die genau in diesem Moment real wirkenden Gedanken, Gefühle und deren Energien.

Diese Bewusstheit ermöglicht es zu erkennen, ob die „alten“ oder die

sich „vorgestellten“ Energien wirklich (noch) gewollt sind! Der in diesem Moment bewusste Abgleich, gute gegen weniger gute Energien (Gedanken, Emotionen), ermöglicht es, sich für Sich und sein Wohlfühl zu entscheiden – so in seine Mitte zu kommen! Die nicht (mehr) gewollten Wirkungsmechanismen und deren Energien werden aufgelöst für Freiheit – hin zu neuen, guttuenden und gesunden Energien.

Wie übt man „in seiner Mitte zu sein“?

Bewusst aufmerksam und achtsam im Moment zu sein ermöglicht es in seine Mitte zu kommen. Das Denken, Fühlen und Handeln wird so immer bewusster. Unterstützende Maßnahmen in diesem „Bewusst-werdungs“-Prozess sind Coaching, Energie-Arbeit, Meditation und Yoga. Deren ganzheitlich wirkende Ansätze basieren auf



FOTOS: KK / ANZEIGE

Achtsamkeit, fördern das „Bewusst“-„Sein“ und bieten umfangreiche Hilfestellungen zur Befreiung von Hindernissen auf dem Weg zur eigenen Freiheit.

AUTOR:



**Dirk Bock
Coach,
Energetiker,
Unternehmens-
berater**

Energet[h]ik-Zentrum
Ginzkeygasse 2
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Mobil: +43(0)664/73 884 100
E-Mail: kontakt@energethik-zentrum.at
www.energethik-zentrum.at

Ausbildungen, Kurse in Yoga & Energetik

Yoga-LehrerIn / Yoga-ÜbungsleiterIn

(berufsbegleitend, 15 / 36 Monate, zertifiziert nach YVO, IYA und EYA)

EnergetikerIn / HeilerIn in Energie-Arbeit, Geistheilung, Lichtarbeit

(Ausbildung berufsbegleitend, 8-Module, zertifiziert)

Original USUI Reiki (alle Reiki Grade)

(japanische Methode des natürlichen, spirituellen Heilens)

MeditationsleiterIn

(Ausbildung in yogischer Tradition, 5 Module, zertifiziert)

Werde Frei – Seminar zur Bewusst-Seins-Entwicklung

(Workshop-Reihe zur Befreiung von emotionalen, mentalen Hindernissen)

Systemisches (Familien)-stellen

(Lösen von Verstrickungen, Lasten der Ursprungsfamilie und Ahnen)

Kontakt / Infos / Anmeldungen

Yoga-Schule Kärnten

Karin Steiger e. U.
9020 Klagenfurt a. WS (Kärnten)
Mobil: +43 664 3373236
www.yogaschulekaernten.at

Energet[h]ik-Zentrum

Dirk Bock e. U.
9020 Klagenfurt a. WS (Kärnten)
Mobil: +43 664 73884100
www.energethik-zentrum.at

Mit Schwung durchs Leben

Zeit für Besinnlichkeit und Ruhe ist ein Grundbedürfnis des Menschen, und gerade hier sind Klang und Schwingung optimale Hilfsmittel.



Im Ein-Klang sein ...

... ist das Motto einer Zeit, in welcher Stress, Zukunftsängste und Depression immer mehr Einzug erhalten. Gongs, Klangschalen, Monochord und viele andere obertonreiche Instrumente werden in der Klangtherapie eingesetzt. Besondere Beliebtheit kommt den Klangschalen zu, welche im Vergleich zu anderen Instrumenten nicht nur in der Aura, sondern auch direkt auf dem Körper angewendet werden. Die freigesetzte Schwingung ist so um ein Vielfaches spürbarer.

Die Klangschalenmassage

Hier werden speziell ausgesuchte Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und abwechselnd sanft angeschlagen. Durch das Anschlagen schwingen die Schalen und erzeugen so einen lang anhaltenden und harmonischen Klang, der langsam verstummt.

Fällt ein Stein in stilles Wasser, so entstehen Wellen, die sich in harmonischen Kreisen ausbreiten.

Ähnlich wirkt die Schwingung auf unseren Körper: Wasser, Blut- und Lymphsystem kommen wieder in Bewegung. Dies ist durch ein angenehmes Kribbeln im ganzen Körper spürbar.

Ohne zu schlafen kommt der Mensch in einen Alpha-ähnlichen Zustand, der vollkommene Entspannung mit sich bringt. Durch Entspannung können viele Blockaden gelöst und losgelassen werden.

Die Klangschale kann den Arzt nicht ersetzen

Aber durch ihre entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung kann sie bei diversen Beschwerden eine Linderung herbeiführen. Ob Kopfschmerzen, Verspannungen, Durchblutungsstörung, Wasseransammlung oder einfach nur Stress, die Klangschale bietet in vielerlei Hinsicht eine einfache Hilfe für zu Hause. So berichtet eine Kundin des KEDEM-Zentrums, das sich u.a. auf Klangschalenmassagen und -seminare spezialisiert hat: „Viele

Jahre litt ich unter starken Verdauungsstörungen. Oft waren die Blähungen so stark, dass ich Medikamente nehmen musste. Seit ich mir regelmäßig die Klangschale auflege, funktioniert die Verdauung viel besser und die Blähungen sind nur noch selten. Auch bin ich innerlich viel ruhiger geworden. Die Klangschale ist ein wahrer Segen für mich.“ Der Manager eines Unternehmens berichtet, dass sich seine stressbedingten Herzrhythmusstörungen erheblich gebessert haben, seit er sich jeden Abend beim Einschlafen eine Klangschale aufs Herz legt.

„Es kitzelt auf dem Bauch“,

meint ein sechsjähriger Junge lachend, als ihm die klingende Schale auf den Körper aufgelegt wird. Kinder sind für die Klänge besonders empfänglich. Gerade hyperaktive Kinder, oder Kinder mit Lernschwächen durch Konzentrationsstörungen reagieren äußerst positiv auf die singenden Schalen.

Kedem - Zentrum
Esra Voglsang & Claudia Stürzinger

Kostenlos Prospekt anfordern
Hof Heilenbergen
Wiesenbach 8
74420 Oberrot (Schwäbisch Hall)

Tel.: D - 0049 (0)173 593 74 75
Tel.: CH - 0041 (0)76 595 21 15
Email: info@kedem-zentrum.com
Internet: www.kedem-zentrum.com

Klang Seminare
in Baden-Württemberg, Hessen, Saarland, Anhalt und in den Niederlanden:

- **Klassische Klangschalen - Ausbildung** (zwei Übernachtungen / 6 Tage)
- **Klangschalen-Arbeit mit Kindern** (für Erwachsene / 2 Tage)
- **Klangschalenmassage im Wasser** (Tiefenrelaxationsseminar / 1 Tag)
- **Heilende Klänge** (Klang-, Schwingung u.a. (Dienstreise) / 2 Tage)

Zentrum für Körper, Geist und Seele



Lebenspläne erkennen

Seine Lebenspläne zu erkennen bedeutet gleichzeitig auch die Chance, den eigenen Lebensweg zu harmonisieren. Harmonie schließlich ist der Schlüssel zum höchsten Gut des Menschen: der Gesundheit.

In ihrem Energiezentrum Lebensquelle in Rennweg/Katschberg hat sich die ausgebildete Apothekerin Sonja Lackner genau diesem Ziel verschrieben. Durch ihre Beratungen und Behandlungen möchte sie den Menschen, die zu ihr kommen, Wege zum Wohlfühl im Leben aufzeigen. Denn, so Lackner: „Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit!“. Gesundheit ist vielmehr die harmonische Einheit zwischen Körper, Seele und Geist. Und es gibt viele unterschiedliche Wege, diese harmonische Einheit zu erreichen.

Viele Wege führen zu Gesundheit und Harmonie

Durch ihre umfangreichen Zusatzausbildungen bietet sie im Ener-

giezentrum viele Möglichkeiten zur Harmonisierung an. So unterstützt sie ihre Klienten unter anderem mit Hilfe von Farben, Ätherischen Ölen, Blütenessenzen, Mineralstoffen, Symbolen und Tonfrequenzen dabei, in ihre körperliche, seelische und geistige Mitte zurückzukehren. Lackner arbeitet nicht nur mit bewährten westlichen Methoden wie der Bachblüten-Therapie, der Antlitzanalyse oder den FarbAstro Biochemische Salze, sondern auch mit fernöstlichen. So werden die von ihr gerne verwendeten und in mühevoller Handarbeit hergestellten Klangschalen bereits seit vielen Jahrhunderten in Tibet verwendet. Ein besonderes Highlight im Energiezentrum ist die so genannte

Raindrop-Anwendung, eine einzigartige Methode, die Rückenmuskulatur zu entspannen.

Komplettiert wird das umfassende Angebot durch Vorträge und Seminare. Gut besucht sind die Seminare über Engel, unsere lichtvollen Helfer im Alltag, sowie die jeden ersten Freitag stattfindenden Meditationen (genaue Termine auf der Homepage).

KONTAKT

Energiezentrum Lebensquelle
St. Peter 29
9863 Rennweg
Tel.: +43/(0)664/9473934
E-Mail: jslackner@aon.at
www.energiezentrum-lebensquelle.at

Qualität auf höchstem Niveau

Das ehrgeizige Projekt der Rat & Tat Apotheken, dem sich auch die Damian-Apotheke angeschlossen hat, brachte viel Erfahrungsaustausch mit den anderen 80 Apotheken in der Gruppe. Der Erfolg gibt der Damian-Apotheke recht.



FOTOS: KK / ANZEIGER

Zentral gelegen bietet die Damian-Apotheke einen großen Kundenparkplatz und besticht durch eigenwillige Architektur.

Moderne Apotheken sind heute mehr als reine Medikamenten-Ausgabestellen. Sie sind Beratungszentren und Servicestellen mit hoch qualifizierten Mitarbeitern, die meist viel Zeit in Weiterbildungen investieren. Sie stehen mit Rat und Tat zur Verfügung, Beratung und persönliche Gespräche mit Kunden und Patienten sind wichtige Aspekte des Berufsbildes. Mag. Paul Lugger, Inhaber der Apotheke, liegt vor allem die Kundenzufriedenheit durch kompetente Beratung am Herzen. Motivierte Mitarbeiter und verlässliche Partner sieht er als wesentliche Faktoren für den Erfolg.

Neben der klassischen Angebotspalette werden zunehmend auch kosmetische Produkte sowie homöopathische Produkte, Bachblüten, Teemischungen und Phytotherapeutika angeboten. Im kosmetischen Bereich ist die von der Damian-Apotheke angebotene **SQOOM Behandlung** erwähnenswert: Dabei handelt es sich um eine äußerst effiziente Anti-Aging Behandlung. Das sanfte „Lifting“



Lydia Lugger und Mag. Paul Lugger

auf Knopfdruck kann man ganz einfach auch zu Hause durchführen, die sechs Funktionen des kleinen und handlichen Gerätes sind leicht auf die individuellen Anforderungen abzustimmen, egal, ob man die Haut reinigen, liften, nur massieren oder von lästigen Pigmentflecken befreien will.

Breite Palette an alternativmedizinischen Möglichkeiten

Komplementärmedizin gewinnt zunehmend an Bedeutung. Die Menschen interessieren sich immer stärker für alternativmedizinische Methoden, besonders gefragt sind zum Beispiel die Aromatherapie, oder die Biochemie mit den so

genannten Schüßler-Salzen. Hier bietet die Damian-Apotheke zertifizierte Beratung an. Die BachblütenberaterInnen der Apotheke sind ausgebildet am renommierten Mechthild-Scheffer-Institut in Wien.

Der umfangreiche Service umfasst unter anderem Screenings direkt in der Apotheke, so zum Beispiel Blutdruckmessungen oder Gewichtsanalysen, sowie Impf- und Reiseberatungen, Raucherberatung, und vieles mehr. Der Verleih medizinischer Geräte (Inhalationsgeräte, Blutzuckermessgeräte, digitale Babywaagen) komplettiert die breite Angebotspalette.

KONTAKT

Damian Apotheke

Villacherstraße 391
A-9710 Feistritz / Drau
Tel.: +43/(0)4245/2365
Fax: +43/(0)4245/2365-17
www.damian-apotheke.at



SpinaliS gibt Ihnen die Gesundheit zurück

Unsere Gesellschaft wandelt sich immer mehr zu einer sitzenden Gesellschaft. Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen, sei es im Beruf, in der Schule, auf Reisen oder zu Hause.

Die Rückenmuskulatur wird beim ständigen Sitzen langsam aber sicher geschwächt, was zahlreiche gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Schmerzen im Rücken, schlechte Durchblutung, ständige Müdigkeit, dadurch erhöhte Reizbarkeit und eine eingeschränkte Arbeitsleistung können die Folgen sein.



Bewegliche Sitzfläche

Der bewegliche SpinaliS-Stuhl wirkt dem entgegen. Der Vorteil der SpinaliS-Stühle ist das aktive Sitzen. Die Muskulatur wird dauerhaft beansprucht und dadurch gestärkt. Die Wirbelsäule wird entlastet und die Rückenschmerzen verschwinden. Wegen des aktiven Sitzens auf dem SpinaliS-Stuhl mit seinem beweglichen Sitz ist die Wirbelsäule bei der Neigung des Körpers ständig in der richtigen Position, bei welcher die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt wird.

Bürostuhl als Trainingsgerät

Der erste Eindruck ist selbstverständlich eigenartig, da wir an gewöhnliche Stühle mit unbeweglichen Sitzen gewöhnt sind. Doch

schon nach kurzem Probesitzen spürt man die Entlastung auf dem SpinaliS-Stuhl. In den ersten Stunden und Tagen ist es vielleicht etwas anstrengend, jedoch nach ein paar Tagen hat man sich gewöhnt und möchte nicht mehr auf diesen Sitzkomfort verzichten.

KONTAKT

VABOS G.m.b.H.

Ramsauerstraße 10
9020 Klagenfurt
Tel.: +43((0)463/282 573
oder +43/(0)676/78 31 507
E-Mail: info@vabos.at
www.spinalis.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 10.00 bis 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung (auch an Wochenenden!)

SPINALIS LÖST IHRE RÜCKENPROBLEME



Einfacher ergonomischer Stuhl
SCHMERZEN IM RÜCKEN

Passives Sitzen auf ergonomischen Stühlen mit fixem Sitz verursacht wegen des ungleichen Drucks auf die Bandscheiben Schmerzen und Schädigungen der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule „bricht“ bei jeder Körperneigung, was zu Beschädigungen und Schmerzen führt.



Therapeutischer Ball
SCHÜTZT DIE WIRBELSÄULE

Schon lange empfehlen Ärzte und Orthopäden Menschen mit Rückenschmerzen das Sitzen und Ausführen von Übungen auf therapeutischen Bällen, denn es zwingt sie beim Sitzen zu einer richtigen Körperhaltung, welche zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur führt. Das Sitzen auf den SpinaliS-Stühlen ahmt das Sitzen auf orthopädischen Bällen nach.



SpinaliS-Stuhl
SCHÜTZT DIE WIRBELSÄULE

Wegen des aktiven Sitzens auf dem SpinaliS-Stuhl mit seinem beweglichen Sitz ist die Wirbelsäule bei der Neigung des Körpers die ganze Zeit in der richtigen Position, bei welcher die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt wird, was auch die Grundlage für einen gesunden Rücken ohne Schmerzen ist.

VABOS G.m.b.H. • Ramsauerstraße 10 • 9020 Klagenfurt • Tel.: +43/(0)463/282 573 oder +43/(0)676/78 31 507
E-Mail: info@vabos.at • www.spinalis.at • Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 10.00 bis 16.00 Uhr



1



2



3



4



FOTOS: © CREATIV MARKETING / ANZEIGE

1 Kurt Brückler bei der Energiearbeit 2 Medizinrad 3 Blue Jay aus dem Regenwald 4 Kurt Brückler

Aspekte des Heilens Carinthia

Bad Bleiberg steht vom 15. bis 17. Juli 2011 ganz im Zeichen der Gesundheit, Spiritualität und Kultur. Zum 2. Male treffen sich im Thermenhochtal Schamanen, Mediziner, Energetiker und Künstler von internationalem Niveau.

Heiltage

„Unsere Heiltage 2011 in Kärnten stehen ganz im Zeichen der Gemeinsamkeit, des Zusammenwirkens und der Bewahrung unserer eigenen Wurzeln der heimischen und mitteleuropäischen Kultur“, erzählt Kurt Brückler, Leiter und Veranstalter der Akademie für Europäische Naturheilmethoden & Schamanismus. Kurt Brückler bezeichnet sich selbst als Geistheilener und Landschamane. „Ja, Gott schickt im richtigen Moment jemanden, der dir den Weg weist, du musst es nur erkennen. Ich begann die Chinesische Ganzheits-Heilmethode zu studieren. Meridiane, Chakren, Energieflüsse, das alles gehört zu meinem Leben, wie unzählige Ausbildungen und natürlich auch die Findung meiner eigenen inneren Kraft,“ so Brückler. Als gebürtiger Bad Bleiberger, der in Wörschach (Stm.) eine Akademie leitet, ist er nun mit diesem Fest in seine Heimat auf

920 m Seehöhe zurückgekehrt. Drei Tage lang wird hier Gemeinsamkeit und Gedankenaustausch praktiziert. Auch über das Thema „Ethik des Heilens“ wird während der Veranstaltung diskutiert. „Denn die Ethik des Heilens darf kein Geheimnis sein“, sagt der Landschamane.

1. European Singing Healing Meeting

Zum 1. Mal wird heuer während dieser Heilertage auch das 1. European Singing Healing Meeting durchgeführt. „Singing Healing bedeutet, durch intuitives Tönen den Zugang zu seinem Inneren zu finden. In der so genannten Wohlfühlstimmelage werden besonders die sieben Hauptenergiezentren (Chakren) stimuliert. Dadurch wird eine Verbindung mit dem so genannten „inneren Heiler“ ermöglicht. Aus ganz Europa haben sich verschiedene Singing Healing Gruppen angemeldet. Wenn diese dann gemeinsam auftreten, wird

der Besucher die Kraft der Stimme sowie die unterschiedlichen Klänge genießen können. Natürlich gibt es die Gelegenheit, auch die Heilkraft seiner eigenen Stimme zu erforschen und zu erspüren.

Viele Vorträge mit tollen Referenten stehen zur Auswahl. Workshops, Musik, Beratung, Steinspirale und Shops laden ein, Wissen, Freude, Spaß, Gemeinsamkeit, Respekt, Toleranz und vor allem sehr viel Schamanische Energie mit nach Hause zu nehmen.

SOMMERHIGHLIGHTS IN KÄRNTEN

ASPEKTE DES HEILENS CARINTHIA und 1. EUROPEAN SINGING HEALING MEETING

15. bis 17. Juli 2011 in **Bad Bleiberg**
www.land-schamane.com

INFO

Information zur Veranstaltung:
www.land-schamane.com und
 unter 0664 495 60 28
 Infobüro Bad Bleiberg 0650 255 60 30

Nachhaltige Wege zu ganzheitlicher Gesundheit

Sie haben Knieprobleme und lassen sich etwas verabreichen, damit Sie Ihre Schmerzen loswerden. Dem Knie geht es nach der Behandlung gut, aber es tauchen neue unerklärliche Schmerzen im Kreuz auf. Sie übersiedeln, weil Sie Ihre Nachbarn nicht mehr ertragen können. Sie wechseln die Arbeitsstelle, weil Sie gemobbt werden. Und interessanterweise machen Sie ganz ähnliche Erfahrungen wieder...

Aufgrund einschränkender Überzeugungen und Glaubenssätze über uns selbst und unser Leben bleiben wir häufig in bestimmten Mustern stecken. Das kann sich als Krankheit zeigen, als emotionales Problem, als schwierige Lebensumstände, als Mangel an Lebensfreude, Energie, Kraft usw.

Sie möchten aus dieser Spirale aussteigen?

Sie wollen Ihre Probleme oder Symptome nicht mehr an der Oberfläche beseitigen, um sich danach dieselben „Themen“ in neuen Variationen einzuhandeln? Sie wollen den Ursachen auf den Grund



Dr. Andrea Grötschnig

gehen, um wieder ursprüngliche Lebensfreude zu erfahren?

Der kinesiologische Muskeltest in Kombination mit anderen Methoden (Cranio-Sacral, Zwei-Punkt-Methode usw.) verschafft Zugang zu Informationen aus tieferen

Schichten des Bewusstseins und kann so zur Lösung anstehender Lebensthemen beitragen. Die nachhaltigen Wege zur ganzheitlichen Gesundheit helfen, sich seiner unbewussten Gedanken, Muster und Handlungen bewusst zu werden, aus der Opferrolle auszustiegen, selbstverantwortlich zu handeln, um so die Möglichkeit zur Veränderung zu schaffen.



Wir sorgen seit 50 Jahren dafür,
dass Österreich gesünder bleibt.

www.generali.at

Früher hatte die Krankenversicherung einen vorrangigen Zweck: Kranke wieder gesund zu machen. Heute versteht sich die Generali Zusatzversicherung zusätzlich als Instrument zur Gesundheitsvorsorge, die nicht erst für Sie da ist, wenn etwas passiert ist, sondern alles übernimmt, damit es erst gar nicht so weit kommt.

Nähere Infos: Landesdirektion Kärnten

Burggasse 9, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/5829-0, E-Mail: office.ktn@generali.at



NEU: Das Generali-Gesundheitstelefon ☎ 0800 20 444 00 rund um die Uhr.

Unter den Flügeln des Löwen.





FOTO: KK

Heilung durch Krankheit

Überall auf der Welt gibt es Menschen, die entgegen aller medizinischen Prognosen eine Genesung von Krankheiten erleben, die als unheilbar galten. Einer dieser Menschen ist der deutsche Filmemacher Clemens Kuby.

Der Regisseur, der als einer der bahnbrechenden Dokumentarfilmer im deutschen Sprachraum gilt, war nach einem Sturz vom Dach vor 30 Jahren ein Kandidat für den Rollstuhl. Durch einen zerschmetterten Wirbel erlitt er dabei eine Querschnittslähmung. Heute ist er bis auf ein kaum wahrnehmbares Hinken gesund.

So ungewöhnlich das für viele sein mag: Kuby ist nicht der einzige Mensch, der sich selbst geheilt hat. Doch wie kann so etwas sein? Studien belegen eine wesentliche Gemeinsamkeit: Diese Menschen sahen ihre Krankheit als Chance. Sie haben sich von Falschem getrennt und dann ihre Visionen gelebt. Und haben Teile ihres bisherigen Lebens „umgeschrieben“, wie Kuby es nennt. Wie das geht, erfahren Sie im folgenden Interview mit Clemens Kuby.

Der preisgekrönte Filmregisseur hat dieses für ihn einschneidende Ereignis zum Anlass genommen, Selbstheilungsprozesse in vielen Ländern der Welt zu studieren und dieses Wissen in Filmen und Büchern weiterzugeben. So im erfolgreichen Kinofilm „Unterwegs in die nächste Dimension“, in dem er eindrucksvoll Phänomene des geistigen Heilens dokumentierte. Mit „HEILUNG – das Wunder in uns“ transformierte er seine Erkenntnisse in unsere Kultur. Bei „Mental Healing“, seinem neuesten Werk, mündet seine langjährige praktische Erfahrung in ein Lehrbuch mit hohem Unterhaltungswert.

Neben seinen Büchern und Filmen gibt Kuby „Mental Healing“-Seminare, wie er seine Selbstheilungsmethode nennt. Er gründete dazu mit seiner Frau die Euro-

päische Akademie der Selbstheilung (siehe Kasten Seite 21).

1947 geboren und aufgewachsen in Oberbayern als mittleres von fünf Kindern des Publizisten Erich Kuby und seiner Frau Edith, absolvierte Clemens Kuby u.a. an der Deutschen Film- und Fernsehakademie (dff) ein Studium zum Filmregisseur. Er engagierte sich schon sehr früh in der Berliner Studentebewegung und war Ende der 1970er Jahre maßgeblich an der Gründung der Partei „Die Grünen“ beteiligt.

Nach mehreren Dokumentationsfilmen unter anderem über ökologischen Landbau bekam er für seinen Kinofilm „Das Alte Ladakh“ 1986 den Deutschen Filmpreis. Es folgten die Dokumentarfilme „Tibet – Widerstand des Geistes“ und „Living Buddha“, für den ihm 1994 der Bayerische Filmpreis verliehen wurde.

Interview



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

„Eine neue Wirklichkeit kreieren“

In seinem Haus im oberbayerischen Fuchstal empfing der preisgekrönte Dokumentarfilmer Clemens Kuby Chefredakteur Rolf Bickelhaupt vom Magazin „gesund & glücklich“ zu einem Interview.

Sie waren ein erfolgreicher Filmmacher, als Sie im Mai 1981 nach einem Fenstersturz eine Querschnittslähmung bekamen. Doch Sie können wieder laufen. Ein Wunder?

Eine Heilung durch Bewusstsein.

Was ist das?

Damals wusste ich nicht, was das ist. Man sagte mir, das sei eine Spontanheilung gewesen.

Was genau ist damals nach dem Fenstersturz passiert?

Wie ich nach dem Sturz da unten auf dem Asphalt querschnittsgelähmt lag, jubelte meine Seele, denn sie hatte erreicht, was sie wollte. Sie wollte, dass ich von meinem falschen Lebenskonzept, das ich seit sieben Jahren verfolgte, wegkomme. Wenn man nicht den Mut hat, rechtzeitig umzukehren, dann werden die Probleme immer größer, und das Ende davon war der Unfall mit dem Fenstersturz.

Nur, jetzt brauchte ich ja ein neues Lebenskonzept, doch wo finden? Während meines Krankenhausaufenthaltes hatte ich damals viel Zeit zu sinnieren. Dieses Tagträumen, das man heute bioneurologisch nachweisen kann, ist Teil der Intuition und nicht der Ratio, und damit außerhalb der Barrieren von Raum und Zeit, wodurch man

an seine eigene Weisheit gelangt, die sich in inneren Bildern zeigt. Das ist wie bei der Meditation. Und durch diese Bilder bekam ich eine Vision für die Zukunft, wohin mein Leben gehen soll.

Und das hat Sie dann motiviert, in 14 Ländern geistiges Heilen zu erforschen?

Ich konnte laufen ohne operiert worden zu sein und ohne irgendwelche Medikamente, also musste es sich um eine geistige Heilung handeln. Wo gibt es so was noch, dachte ich, und suchte in exotischen Ländern Schamanen und Heiler auf. Denn die Frage lautete für mich: Was hat mich geheilt?

Sie sich selbst mit Ihren Selbstheilungskräften.

Aber wie geht das? Ich filmte 360 Stunden in fast zwei Jahren geistiges Heilen in 14 Ländern frei nach dem Motto 'je exotischer desto besser'. Aber erst bei der Sichtung dieses Materials hat es dann bei mir geklingelt. Die Schamanen, egal wo auf dieser Welt, kreieren für ihr Klientel eine neue Wirklichkeit. Sie alle wissen, dass wir das Gehirn dazu haben, uns eine neue Wirklichkeit zu erschaffen und nicht nur, um Wirklichkeiten wahrzunehmen. Zu unserer

Wirklichkeit gehören natürlich auch unsere Gesundheit und unsere Krankheit. Und wenn ich mir das selbst erschaffe, ja dann kann ich mich auch selber heilen.

Und dann ist Ihnen die Idee gekommen, das Wissen der Schamanen in Ihrem Film „Unterwegs in die nächste Dimension“ weiterzugeben?

Es war so, dass wir, nachdem der Film in die Kinos kam, innerhalb von vier Wochen 16.000 Anfragen nach Heilung hatten.

So ein Feedback hatte wohl bisher kein Filmregisseur der Welt...

Aber ich fühlte mich zunächst einmal gar nicht dafür zuständig. Ich spürte nur: ‚Dieser Film, diese Reaktion fordert mich! Ich muss Menschen helfen, sich genauso von ihren Krankheiten heilen zu können wie das auch mir gelang. Es muss einen Bewusstwerdungsprozess geben. Man muss an den geistigen Impuls zurückgehen, wo die Seele gekränkt wurde, an die Ursprungsszene, die zum Krankheitssymptom geführt hat. Dann kann ich diese Szene umschreiben wie ein Drehbuch. Wir arbeiten dabei mit dem Satz ‚Wann war meine Welt noch in Ordnung? Und von dem Moment an kreiere ich mir sozusagen einen neuen Lebensfilm für dieses



FOTO: FRANCOIS-XAVIER FRELAND / UNESCO

Clemens Kuby ist der Auffassung, dass Schamanen für ihr Klientel eine neue Wirklichkeit kreieren.

schreckliche Ereignis, das mich krank gemacht hat. Dies wirkt auf den Körper genauso wie die reale Erfahrung. So kann jeder Neurobiologe nachweisen, dass das Gehirn nicht zwischen Fakt und Fiktion unterscheiden kann. Und als Filmemacher habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Leute heulen, obwohl ein Film nicht wahr ist. Genauso arbeite ich heute in meinen Seminaren der Europäischen Akademie der Selbstheilung. Ich kreierte mit meinen Teilnehmern eine neue Wirklichkeit. Wir finden das Schmerzbild, und es wird gewandelt in ein Heilbild, und das kreierte Synapsen, die wiederum Botenstoffe aussenden und den Körper sofort neu regulieren. Die Medizin nennt so etwas Spontanheilung. Aber es ist nicht spontan, es ist Arbeit.

Sie stellen also Menschen in Ihren Seminaren ein Werkzeug zur Verfügung?

Genau. Wir lernen den Zugang zur Intuition, da sie im Gegensatz zur Ratio wenig trainiert ist. Dazu gibt es Übungen. Und ich habe eine Methode entwickelt, die nennt sich Seelenschreiben®. Morgens in der

Kuby: Am Anfang war der Geist

„Wir leben in einer sehr materialistischen Zeit. Wir denken, die Umwelt- und die materialistischen Bedingungen prägen das Leben, aber in der Bibel, im Koran, in der Bhagavad-Gita oder in den buddhistischen Sutren steht: Am Anfang ist nicht Materie, sondern das Wort bzw. der Geist. Das bedeutet, dass alle Dinge, die sich materialisieren, einen geistigen Impuls benötigen. Auch das Sofa, auf dem Sie vielleicht gerade sitzen, ist nicht vom Himmel gefallen, sondern brauchte eine Idee, bevor es entstehen konnte. So ist es auch bei einem Tumor, der ebenso auf einen geistigen Impuls angewiesen ist, um sich materialisieren zu können.“

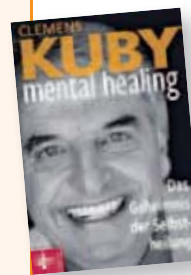
Aufwachphase oder nachts sind die Menschen noch unter 15 Hertz im intuitiven Bereich, und in diesem Zustand schreiben sie oft verblüffende Sachen. Sachen, die überhaupt nicht rational zugänglich gewesen waren.

Geben Sie doch einmal ein Beispiel dazu.

Eine Seminarteilnehmerin hatte seit rund 30 Jahren Migräne und schluckte in dieser Zeit kistenweise Tabletten. ‚Wie fühlt sich Ihre Migräne an?‘, fragte ich sie. ‚Mörderisch‘, so ihre Antwort. Im Verlauf des weiteren Gesprächs stellte sich heraus, dass sie selbst keine Krimis anschauen konnte: ‚Mord vertrage ich nicht‘. Also war Seelenschreiben angesagt. ‚Bitte schreiben Sie heute Nacht auf, wo in ihrem Leben das erste Mal das Wort Mord fiel‘, bat ich sie. Und das Ergebnis: Im Alter von drei Jahren wurde in ihrem Beisein ihr Vater von zwei Polizisten wegen Mordverdacht im Hausflur verhaftet. Die Mama verdrückte sich, die Kleine stand alleine da. ‚Da hätte ich auch Kopfschmerzen‘, dachte ich. Wir haben dann die Geschichte umgeschrieben: Die Mama kommt auf den Flur und der Mordverdacht gegen den Papa stellt sich als völlig unbegründet dar. Das macht das kleine Mädchen wieder froh. Mit diesen neuen Szenen löste sich der Schock bei dieser Frau nach Jahrzehnten auf. Vor diesem Seminar war ihr dieser Zusammenhang nicht bewusst. Nachdem sie die

ursächliche Szene intuitiv erkannt hatte, war sie in der Lage, sich selbst eine neue Wirklichkeit zu erschaffen, die wirkt. Die Migräne kam nie wieder.

BUCHTIPP



Clemens Kuby: „mental healing – Das Geheimnis der Selbstheilung“

Der Autor lüftet das Geheimnis der Selbstheilung. Sie basiert auf natürlichen und wissenschaftlich erklärbaren

Prozessen, die von jedem, der sich dafür öffnet, präzise nachvollzogen und individuell angewendet werden können. Kuby, der sich von einer Querschnittslähmung mental heilte, recherchierte über Jahre in 14 Kulturen weltweit, wie es dort zu nicht medizinischen Heilungen kommt. Auf Grund seines Falles und etlichen anderen Selbstheilungen aus seinen Seminaren entstand dieses Buch. „mental healing“ fasziniert alle, die für ihr Wohlergehen selbst sorgen oder die Methode an andere weitergeben wollen. Kösel-Verlag, München. 384 Seiten, ISBN 978-3-466-34535-9, € 19,90 [D] | € 20,60 [A] | CHF 30,90 [CH]

KONTAKT

Clemens Kuby

p.A. Europäischen Akademie der Selbstheilung
Buchstraße 10
D-86925 Fuchstal
Tel: +49 (0)8243 9939610
info@shp-akademie.eu
www.shp-akademie.eu



Kindermentaltraining: Inneres Potenzial im Alltag nutzen

Oft schon sind die Jüngsten in ihrem Alltag großen Belastungen ausgesetzt wie Leistungsdruck in der Schule, Hektik, Ängsten, Schlaf- und Essstörungen, übertriebenem Freizeit-Aktivismus und Mobbing. In Arnoldstein gibt es qualifizierte Unterstützung für betroffene Kinder und Jugendliche – ein Zentrum, das mit Kinder- und Jugendmentaltraining gezielt an der Stärkungsfindung junger Persönlichkeiten ansetzt.

Die Mentaltrainerinnen Doris Kroisenbacher und Martina von Burg sind die Initiatoren dieses Projektes. „Mit unserem Training können wir Kindern und Jugendlichen helfen, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden, sich zu entspannen und zu konzentrieren“, berichtet Kroisenbacher von ihren Erfahrungen. Und ihre Kollegin von Burg ergänzt: „Wir bauen das Selbstvertrauen der Kinder wieder auf und bringen ihnen bei, mit Ängsten und Aggressionen umzugehen“.

Doch wie funktioniert Mentaltraining? „Der Schüler trainiert in

seiner Vorstellung ein Ziel, das er erreichen möchte. Damit gibt er seinem Unterbewusstsein ein neues Programm, bekommt wieder Zugang zu seiner Intuition, seiner inneren Kraft und seiner unerschöpflichen Kreativität“, erklärt der Direktor der „Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz“ Rolf Bickelhaupt.

Erreicht wird dieser Zugang durch Atemtechniken, Entspannungsübungen, Gehirngymnastik, geführte Fantasiereisen sowie der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens. Kroisenbacher: „Die Kinder lernen, dass sie selbst ein reiches inneres Potenzial

besitzen und dieses im Alltag für sich nutzen können“.

Bisher richtete sich das Trainingsangebot im mentalen Bereich primär an die Zielgruppe der Erwachsenen. „Doch wenn wir bereits sehr früh die mentale Kompetenz eines Kindes stärken, wird uns so manche Tristesse erspart bleiben“, erklärt von Burg. Und weiter: „Wenn unsere Kinder beginnen, ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen, aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein, dann werden sich neue Handlungsspielräume und Lösungsansätze bei Herausforderungen ergeben“.



FOTOS: KK

- 1 Hier werden Wünsche und Ziele aufgeschrieben und in Affirmationen umgewandelt. Beispiele: „Ich schreibe GUTE NOTEN“, „Lernen macht mir Spaß“.
- 2 Jugendmentaltraining.
- 3 Nach absolviertem Mentaltraining bekommen wie bei den Erwachsenen auch die Kinder ihre Teilnahmeurkunde.

Ausgeglichener zur Schule gehen
 In zwei Altersgruppen (6 bis 12 bzw. 13 bis 18 Jahre) werden die mentalen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen jeweils 90 Minuten pro Woche trainiert. Dazu haben Kroisenbacher und von Burg einen Raum im Vereinsheim des Fußballvereins SV Arnoldstein entsprechend adaptiert. „Es macht sehr viel Spaß und ich gehe jetzt viel ausgeglichener zur Schule“, sagt der 14-jährige Philipp Sabutsch aus Erlendorf. Und dem elf Jahre alten Dario Zimmermann aus Thörl-Maglern macht das Mentaltraining „richtig Spaß“.

Beide Mentaltrainerinnen wurden an der „Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz“ ausgebildet. „Unser Mentaltraining findet an vier Wochenenden statt“, so deren Ausbildungsleiterin Annemarie Herzog. Für all jene, die dieses Mentaltraining absolviert haben und dieses Wissen weitergeben wollen, bietet die Akademie die Ausbildungen zum/r „Dipl. TrainerIn für mentale Kompetenz“ und zum/r „Zertifizierten KindermentaltrainerIn“ an.

Mentaltraining für Kinder und Jugendliche



Doris Kroisenbacher und Martina von Burg
 Tel. +43/(0)650/3316954 und +43/(0)660 6503442
 Trainingszentrum: Waldparkstadion Arnoldstein, Dobratschstraße 21, 9601 Arnoldstein

Mentaltraining für Erwachsene

Mentaltraining
 Nächster Start: 3.–4. Sept. 2011.
 Die weiteren Termine: 15.–16. Okt. 2011, 10.–11. Dez. 2011, 28.–29. Jan. 2012.
 Alle im Landhotel-Restaurant „Petschnig-hof“, Diex (bei Völkermarkt). Gesamtkosten: Ab 905,50 € inkl. Unterlagen und Zertifikat.

Ausbildung zum/r Dipl. TrainerIn für mentale Kompetenz:
 Nächster Start Winter/Frühjahr 2012 in Diex. Kosten: 990,00 € inkl. Mentaltrainer-Unterlagen sowie Prüfungs- und Diplomgebühren.

Kontakt / Infoanforderungen:
 Tel. +43/(0)664/7376 5521
 E-Mail: info@gesund-und-gluecklich.at
 www.mentale-kompetenz.com

Vortrag:
 „Loslassen, was nicht glücklich macht“.
 Mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog, Ausbildungsleiterin der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz. Das Thema des Vortrages ist Bestandteil des Mentaltrainings.
 Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee Sittersdorf/Südkärnten Sa., 4. Juni 2011, 16.30 Uhr, Vortragsbühne 1.

Messerabatt:
 Die „Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz“ ist auf der Messe „gesund & glücklich“ am 4.-5. Juni 2011, Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf/Südkärnten, vertreten.
 Auf die genannten Angebote gibt es dort einen zehnprozentigen Messerabatt.

Messeinfos siehe auf Seite 26 dieses Magazins.



Mystische Orte der Kraft

Manche Orte erlauben es uns in besonderer Weise, Auszeit vom Alltag zu nehmen – es sind Orte, die positive Energien in Menschen auslösen, Bewusstsein und Geist anregen. Darüber berichtet die Klagenfurter Naturwissenschaftlerin Kerstin Gansl in ihrem jetzt erschienenen Buch „Kraft- und Kulturplätze in Kärnten“. Mit „gesund & glücklich“-Mitarbeiterin Gerlinde Schager hat sie jetzt zwei dieser Orte besucht. [Gerlinde Schager](#)

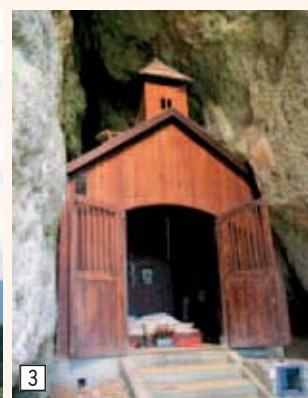
Seit jeher sind mystische Plätze von einer Aura umgeben, die wohl ein Bindeglied zwischen Himmel und Erde, zwischen Lebendem und Göttlichem sind. Man fühlt sich beschwingt, wohl, kräftig, ruhig. Mit jedem Atemzug tankt man ein wohlthuendes strahlendes Geheimnis und fühlbar wächst die Energie im Körper. Und solche Orte gibt es in Kärnten zahlreiche. Kirchen, Steine, Berge, Höhlen, Wasser und Moore als auch historische Kultorte wie Kathreinkogel, Magdalensberg oder Danielsberg sprechen davon. Und auch uralte Wälder oder Lindensäulen, die sich seit Jahrhunderten vom Saft der Natur nähren, geben Zeugnis darüber.

Kerstin Gansl, die Geschichte,

Geografie und Betriebswirtschaft studiert hat und seit einigen Jahren eine Web-Design-Firma in Klagenfurt managt, war fünf Jahre lang unterwegs, um der Mystik der Kult- und Kraftorte zu begegnen. „Eigentlich war eine CD darüber geplant, nun ist ein Buch daraus geworden“, sagt Gansl. Sie erzählt von der Faszination der Kultplätze in der Natur, von der Kraft der Steine und Berge. Sie erzählt von der Mystik der Alpen, wie etwa vom König aller Berge, dem Großglockner, vom sagenumwobenen Tauerntal, von der Magie des Eisens oder der Entstehung der Pasterze. Dabei wurden die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse verständlich eingearbeitet. Gansl: „Auch Grotten sind Kultorte, sie

spiegeln den mystischen Reiz des Berginneren wider.“ Ebenso sind historische Kultplätze und christliche Kultorte wie Kirchen und Kapellen Thema. Dabei wurden auch Sagen, die sich um die mystischen Orte ranken, eingebaut: „Spannend ist die Sage von der Kirche in Maria Pirkach, wo es eine Erscheinung gegeben hat, daher wurde die Kirche gebaut.“ Ebenso gibt es faszinierende Einblicke in die mystische Welt der Gesteine, Bäume, Quellen, Seen und Moore.

Zwei dieser Orte, der Hemmaberg und das Sablatnigmoor, befinden sich in der Nähe, dort wo alljährlich die Messe „gesund & glücklich“ stattfindet (siehe Seiten 26–27). Grund genug, sich diese Orte näher anzuschauen.



FOTOS: K.K.

- 1 Hemmaberg: Autorin Kerstin Gansl an den Wurzeln der tausend Jahre alten Linde.
- 2 Sablatnigmoor: Dieses Naturjuwel entstand durch die Verladung eines nacheiszeitlichen Sees.
- 3 Hemmaberg: In der Rosaliengrotte befindet sich die Rosalienkapelle mit einer Statue der heiligen Rosalia.
- 4 Hemmaberg: Auf seinem Gipfel thront die um 1500 n. Chr. errichtete Kirche.

Hemmaberg.

„Es ist faszinierend, wie fühlbar die von unserer Mutter Erde geschickte Strahlung wirkt“, sagt Gansl beim gemeinsamen Besuch am Hemmaberg. Es ist wohl einer der bedeutendsten Kultorte Kärntens. Zwei Jahrtausende Geschichte werden hier erzählt und im dortigen Freilichtmuseum dokumentiert. Die Jahrhunderte alte Linde thront am Gipfel und bewacht die Kirche, die um 1500 nach Christus errichtet wurde. „Es ist spannend, die Kirche wurde der heiligen Dorothea geweiht, da die heilige Hemma ja erst im Jahre 1938 heiliggesprochen wurde“, erzählt die Klagenfurterin. Faszinierend ebenso die Rosaliengrotte, bei der einst ein Wunder geschah und das Quellwasser seit

Menschengedenken in Flaschen und Kanistern ins Tal gebracht wird. „Die chemische Zusammensetzung und der Metallanteil im Lebensquell, wo Mangan, Selen, Uran, Chrom und Titan nachweisbar sind, geben Hydrologen nach wie vor Rätsel auf“, sagt Gansl.

Sablatnigmoor.

Was macht den Kultplatz Moor aus? „Es sind düstere, verborgene Orte, an denen Menschen verschwanden, diese Mystik beschäftigt seit jeher unsere Phantasie“, so die Autorin. Eines der bekanntesten Moore ist das Sablatnigmoor in der Marktgemeinde Eberndorf, das unter Naturschutz steht. „Dieses Naturjuwel entstand durch die Verladung eines nacheiszeitlichen Sees

und es zählt zu den Flachmooren“, so Gansl. Im Sablatnigmoor sind Sonnentau und Orchideen beheimatet. Eisvogel, Krickente, Fischreiher, Baumfalken, Balkan-Moorfrosch und viele weitere Tierarten fühlen sich in dem Naturparadies pudelwohl.

BUCHTIPP



Kerstin Gansl: „Kraft- und Kulturplätze in Kärnten – Phänomene, Orte und Ereignisse im Spiegel der Naturwissenschaft“

Styria regional CARINTHIA
 ISBN: 978-3-85378-655-0, Format:
 21 x 23 cm, 176 Seiten, € 24,95

gesund & glücklich



8. Messe für Körper, Geist & Seele

4. Juni 2011 13–20 Uhr
5. Juni 2011 9.30–18 Uhr



Naturarena Sonneggersee Sittersdorf/Südkärnten

- > Über 60 Aussteller aus Österreich, Deutschland, Slowenien und Liechtenstein
- > Über 30 Vorträge
- > Schnupper- und Kurzbehandlungen
- > Gastronomie mit natürlichen & regionalen Erzeugnissen & Vegane Küche

Tageseintritt:

Einzelkarte 6,00 €
Familienkarte (bis 2 Erwachsene und bis 4 Kinder): 14,00 €

Im Eintritt sind sämtliche Vorträge und das Programm inkludiert.
Die Messe findet bei jeder Witterung statt.

Ehrenschutz

Mit großer Freude übernehme ich zum wiederholten Male den Ehrenschutz für die Messe „gesund & glücklich“, die sich in den vergangenen sechs Jahren mit ihren Schwerpunkten Ganzheits- und Naturheilmedizin, Spiritualität, Gesundes Essen sowie Naturkosmetik und spirituelle Kunst zu einer der wichtigsten ihrer Art in Österreich entwickeln konnte.



Landeshauptmann Gerhard Dörfler(rechts) mit den Messeorganisatoren Rolf Bichelhaupt und Annemarie Herzog.

FOTO: BODNER / UPD

Dass dem so ist, ist insbesondere den beiden Organisatoren Annemarie Herzog und Rolf Bichelhaupt zu verdanken, die es immer wieder verstehen, interessante Angebote für die Messebesucher bereitzustellen. So können sich die Besucher an zwei Tagen bei rund 100 Ärzten, Energetikern, Therapeuten und anderen Gesundheits-spezialisten über das ganze Spektrum heilender, ganzheitlicher, das Wohlfühlen fördernder Produkte, Anwendungen und Angebote an Ausstellungsständen und bei Vorträgen informieren.

Als Kärntner Landeshauptmann ist es mir dabei sehr wichtig, dass neben den internationalen Ausstellern insbesondere auch Kärntner Anbieter ein Forum haben, sich einer breiten Öffentlichkeit präsentieren zu können. Und dass mit dieser Veranstaltung eine ländlich geprägte Region aufgewertet wird.

Ihr
Gerhard Dörfler

Gerhard Dörfler
Landeshauptmann von Kärnten



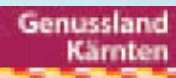
DIE AUSSTELLER - Eine breite Palette an Angeboten -

ACHANTA – Die Welt des Räucherens Viktring, www.malusa.at; **AIDARA Natur-Heil-Weisen** Brand-Laaben / Niederösterreich, www.aidara-buchelle.com; **Akademie des Österreichischen Kneippbundes**, Klagenfurt, www.kneippakademie.at; **Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus Kurt Brückler** Wörschach / Steiermark, www.land-schamane.com; **Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz** Mentaltraining, Ausbildung zum/r Dipl. MentaltrainerIn, Sittersdorf/Klagenfurt, www.mentale-kompetenz.com; **AQUA-VIT Wasserbelebung & Bioenergetik** Passail / Stm., www.aqua-vit.at; **Gesundheitspraxis Anmut** Zwei Punkt Methode – Mentos-Matrix-Quantentransformation – Cranio-sacrale Körperarbeit – Ontologische Kinesiologie, Klagenfurt, www.anmut.at; **Bachblütenshop.at** Wellness-Produkte, Klagenfurt, www.bachbluetenshop.at; **Baldessarini, Ulrike** Kräuter in Töpfen. Kräuterküche, Fressach, baldessarini@aon.at; **Biogut Schloss Thalenstein – Heldorff & Mitgeschafter** Bio-Backwaren – Bio-Getreideprodukte, Hainburg, www.heldorff.biz; **Bionic Care GmbH – natürlich gesund** Medizinprodukte – Chi-Komplexe – Inanna-Kosmetik, Villach, www.bionicare.com; **BowTech® Kärnten** System einer ganzheitlichen Muskel- und Bindegewebschirurgie, Maria Saal, www.bowtech.at; **Die Neuen Akademien** Ausbildungen in Ganzheitlicher Medizin, Energetik, Gesunder Ernährung, Wellness u.a., Villach, www.dna.or.at; **Ebner, Josef** Energetik – Reiki – Touch for Health, St. Kanzian, j-ebner@hotmail.com; **Elektrosomg – frei leben** Ulrich Schaptko & Partner Hirschfeld / Deutschland, www.elektrosomg-schaptko.de; **Ensie, Dagmar** Bachblüten – Reiki – Energetische Wirbelsäulenbegradigung, St. Kanzian, dagmars.solve.ensie@gmx.at; **Franz Josef**

– **besser leben** Massagen – Nikken, Franz J. Schützenhofer, Wiersdorf / Steiermark, www.derfranzjosef.at; **Free Spirit – Monika Edelmann** Persönlichkeits- und Bewusstseins-training, Wien, www.freespiritinfo.com; **Freunde naturgemäßer Lebensweisen (FNL)** St. Veit / Glan, www.fln.at; **Gemeinde Sittersdorf** Gesunde Gemeinde – Wein – Salami – Fisch, Sittersdorf, www.sittersdorf.at; **HERZZENTRUM Raimund Stix** Energetik u.a., St. Margarethen / Steiermark, www.stix7.com; **Institut für spirituelles Familienaufstellen Klaus Patterer** St. Veit / Glan, familienaufstellung@hotmail.com; **Kanzian, Edith und Gerald** Jauntaler Hadn, Neuhaus, www.hadn.info/hadnwirt_kanzian.html; **KEDEM-Zentrum Voglsang & Stürzinger GbR**, Klangschaalen & Gongs – Klangschaalen-Ausbildungen, Oberort / Deutschland, www.kedem-zentrum.com; **Keora Vertriebs GmbH** Ayurvedische Naturprodukte, Graz, www.keora.at; **Kerth Edeltraud** Spir. Lebensberatung – Aura-Soma – Pendeln – Rutengehen – Tarot, Eberndorf, www.lbrmt.at; **Lebens ART Helmut Klockner**, Bekleidung, Nikolsdorf, www.lebens-art.at; **Lebens Energie Laden** Energetik, Gesunde Ernährung, Wellness-Dienstleistungen, Therapieöle, Mag. M. Kaufmann, Klagenfurt, www.lebensenergieladen.at; **Lesjak, Daniela** Energetik, Klagenfurt, daniela.lesjak@gmail.com; **LIGHT BEAR COMPANY** Indianisches Räucherwerk und Kunsthandwerk, Wien, susanne.sommerauer@aon.at; **LOVING HUT GmbH** Vegane Kost, St. Kanzian, www.lovinghutpension.at; **Madhukar B.J. Merkle** Bücher – CD – DVD, Albia Jerab, Wien, www.madhukar.org; **MASSAGE-AUSBILDUNGS-ZENTRUM (MAZ)** Grundausbildungen zum / zur „Medizinischen MasseurIn“, Ulrike Herzog, Klagenfurt, www.kneippakademie.at; **Mayrhofer, Ulrike**

Mag – Balance for Life Scio Biofeedback – Aura-Clearing – Rückführung, Klagenfurt, www.balanceforlife.at; **Miklin, Simone** Kartenlegen – Astrologie, Ebenthal, www.astroline2000.at; **NATUR HAUS** Wellness-Produkte & Dienstleistungen, Völkermarkt, sophie.petritz@gmx.at; **Natur-SpiruVital** Spirulina pacifica Hawaii, Weilheim / Deutschland, www.naturspiruvital.de; **Prana-Zentrum** Energetik & Wellness, Klagenfurt, www.prana-kaernten.at; **Prieler Mineralien** Mineralien, Fossilien, Trommeln, Lampen, Klagenfurt-Viktring, www.prieler-mineralien.at; **RA-LINA – Gabriele Durler** Steine – Steinschmuck – Traumfänger – Indianische Heilkräuter – Räucherwerk, Wartberg / Oberösterreich, www.schwitzhuette.co.at; **Räucherhütte** Räucherwaren und -zubehör, Klagenfurt, www.fashion-wear.at; **REGIONAL-MEDIEN** Mehr Heimat hat keiner! Die Regionale Nr. 1, Kärntner Regional Medien GmbH, Klagenfurt, www.kregionalmedien.at; **Reif, Manuela** JinShinJytsu, Kartenlegen, Althofen, www.marelle.at; **RINGANA-Vertriebspartner Friedrich Kopsche** Frischkosmetik, Klagenfurt, www.frischkosmetik-bachbluetenshop.at; **Sagrusan GmbH** Energetik – Kräuterheilkunde, Klagenfurt-Wölfnitz, www.sagrusan.at; **Sahaja Yoga Austria** Entspannung und Meditation, Klagenfurt, www.sahajayoga.at; **Salzmann Monika** ESP-Lebenslehre – Klangschaalen – Raindrop-Olanwendungen, Pischeldorf, www.esplebenslehre.at; **Schwarzl, Sonja** Aromapflege – Ätherische Öle – Fette Öle – Prana Vita – Aloe Vera – Bachblüten – Pendeln, Sittersdorf, www.prana.altendorf.at; **SL Communication Silvia Leitgeb** Mediation – Motivationscoaching – Lebenshilfe, St. Veit / Glan, www.sl-communication.at; **Sperl, Maria** Humanenergetik, Wien, www.unser-bewusstsein.at; **Steinwelten**

Edelsteine – Engelessenzen – Edelsteinschmuck – Pendel – Heilsteine – Bücher, Gloggnitz / Niederösterreich, www.steinwelten.at; **Studio Zechner** Qi Gong, Tai Ji Quan, Gerhard Zechner, Klagenfurt, www.studio-zechner.at; **taktgeber.at** Trommeln, Villach, www.taktgeber.at; **TC AG – Tepperwein Collection AG** Gesundheitsprodukte – Nahrungsergänzung – Bücher und CDs von Kurt Tepperwein, Scharn / Liechtenstein, www.tepperwein.li; **Terme Topolšica** Moderne Erholungs-, Kur- und Gastgewerbeanlage – Versch. Packungen, Massagen, Topolšica / Slowenien, www.terme-topoljsica.si; **Fa. VISPO – Patricia Thaler** BIOErlebnisse mit Biss, Moosburg, www.vispoaktiv.com; **Vital & Schön** Naturkosmetik, Feldkirchen, www.vitalundschoen.at; **Weber, Daniela** EFT, Blüten & Wurzeln – Räucherwerk – Spir. Rückführung – Mantrastäbchen, Latschach o.d. Faakersee, www.esoterikverzeichnis.de/anbieter/index.php?id=9620707; **Wurzer, Karoline** Kräuterline – Ganzheitliche Naturheilpraxis nach MIK – Gesundheitslehre nach Hildegard von Bingen, Guttaring, www.krauterline.net; **Yogana GesmbH** Naturkosmetik, Wien, www.yogana.at; **Zöhner, Josef** Gesundheitsprodukte – Kräuterheilkunde, St. Georgen a. d. Stf. / Steiermark, www.gesundheitstrainer.at.



und mit Genussland Kärnten Lizenzpartnern

Kooperationspartner



Hauptsponsor



Sponsoren



Medienpartner



4. Juni 2011 – 13 bis 20 Uhr 5. Juni 2011 – 9.30 bis 18 Uhr

VERANSTALTUNGEN



FEUER- UND SCHERBENLÄUFE Überspringen Sie Ihre Denkgrenzen mit Feuerlauf oder mit Scherbenlauf mit Franz Josef Schützenhofer!

Mit der Kraft Ihres Willens und der eigenen Entscheidung gehen Sie durch die Glut des Feuers oder durch einen Haufen voller Scherben. Eine Erfahrung mit viel Spaß und mit mentalem Training, die Ihnen Ihre eigenen Kräfte aufzeigt und bewusst macht, wie stark Ihre Gedanken wirken und was Sie alles selbst ermöglichen können. Mit viel Spaß und Professionalität erleben Sie auf der Messe „gesund & glücklich“ ein Highlight der besonderen Klasse. Weitere Infos: www.derfranzjosef.at

SA, 4. Juni 11–17.15 Uhr: Scherbenlauf. Kosten: 25 €. Dauer: 1 Stunde inkl. Vorbereitungszeit)
SO, 5. Juni 11–15.45 Uhr: Feuerlauf. Kosten: 45 €. Dauer: 2 Stunden inkl. Vorbereitungszeit)
Anmeldungen: Tel. +43 (0)664 4934347 oder info@derfranzjosef.at

KRÄUTERSPAZIERGÄNGE

Kräuterspaziergänge rund um den Sonneggersee mit Kräuterpädagogin Ulrike Baldessarini, Referentin Freunde Naturgemäßer Lebensweise

SA, 4. Juni 11–15.45 Uhr und **SO, 5. Juni 11–14.15 Uhr.**
Treffpunkt jeweils: Steg am See.

VORTRAGSBÜHNE – Alle Vorträge im Überblick

SA, 4.6.2011 – Vortragsbühne 1

13.30 Uhr Tai Ji Quan - Qi Gong - Medizinisches Qi Gong (Vorführung mit Erklärung) Gerhard Zechner, lehrt Tai Ji Quan / Qi Gong, Klagenfurt

14.15 Uhr Entgiften und Entschlacken - Thema unserer Zeit Dr. med. Ilse Triebnig, Fachärztin für Chirurgie mit Onkologischer Schwerpunktpraxis, Villach

15.00 Uhr Mit sanften Griffen zu mehr Wohlbefinden Wolfgang Kulterer, Bowen-Practitioner, Maria Saal

15.45 Uhr Wie kann man Wechselbeschwerden mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begleiten? Dr. med. Ursula Muntean-Rock, Praxis für Allgemeinmedizin & Ordination für Traditionelle Chinesische Medizin, Ebenthal, www.fernmedizin.at

16.30 Uhr Loslassen, was nicht glücklich macht Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin und Ausbildungsleiterin der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz, Sittersdorf

17.15 Uhr Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt - Stressmanagement mit Erfolg MMag. Dr. Irma Blackert-Gosch, Lebens- und Sozialberaterin, Klagenfurt

18.00 Uhr Dachbodengeheimnisse - Hausmittel - oft obaaa... guat Reinhard Baldessarini, Naturheiltherapeut, Fressach

SA, 4.6.2011 – Vortragsbühne 2
13.30 Uhr Mein Leben spiegelt mich Monika Salzmann, ESP-Lebenslehrerin, Pischeldorf

14.15 Uhr Kosmetik aus der Natur - Was ist das? Friedrich Kopsche, Ringana-Vertriebspartner, Klagenfurt

15.00 Uhr Knochengesundheit - Bandscheibenvorfälle - Abnützungen - Osteoporose ... und deren Lösungen Franz Josef Schützenhofer, Gesundheits-Coach, Wiedorf / Steiermark

15.45 Uhr Familienstellen (mit kleiner Demonstration) Klaus Patterer, Institut für spirituelles Familienstellen, St. Veit / Glan

16.30 Uhr Liebe - der bewusste Mensch Raimund Stix, Herzzentrum, St. Margarethen an der Raab

17.15 Uhr „Wieder erholsam schlafen“ – Frei von Elektromog, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schapfke, Geschäftsführer Ulrich Schapfke & Partner, Hirschaid, Deutschland

18.00 Uhr Bewusstseinsform Realität Monika Edelmann, Ed Limberger und Ursula Limberger, Kursleiterinnen, Free Spirit, Wien

SO, 5.6.2011 – Vortragsbühne 1

10.30 Uhr Tai Ji Quan - Qi Gong - Medizinisches Qi Gong (Vorführung mit Erklärung) Gerhard Zechner, lehrt Tai Ji Quan / Qi Gong, Klagenfurt

11.15 Uhr Un-Kraut: „Gib meinem Dasein Sinn und Zweck, dass ich nicht länger Gartenschreck“ Ulrike Baldessarini, Kräuterpädagogin, Referentin Freunde Naturgemässer Lebensweise (FNL), St. Veit

12.00 Uhr Das Geheimnis vom guten Schlaf Franz Josef Schützenhofer, Gesundheits-Coach, Wiedorf / Steiermark

MEDITATIONEN

Meditationen mit Raimund Stix, Herzzentrum

SO, 5. Juni 11

10.30 Uhr: Herzöffnungs-Meditation

15.45 Uhr: 12-Chakra-Klang-Meditation. Treffpunkt: Am Waldrand (nahe Wasserrutsche)

MESSERÖFFNUNG & BEGRÜSSUNG

Mit Vertretern des Landes Kärnten, der Gemeinde Sittersdorf und des gastgebenden Vereins „gesund & glücklich“.

SA, 4. Juni 11, 13.30 Uhr. Hauptbühne

KONZERT



Percussion-KONZERT mit „HANDWERK“

Die Gruppe „Handwerk“ bewegt sich ganz in der traditionellen westafrikanischen Festmusik der Malinke und Bambara Völker. Ihre Instrumente sind Djembe, Basstrommeln, Gesang und Kleinpercussion. Gerhild heizt mit Afrodance zusätzlich ein!

SA, 4. Juni 2011, 18.45 Uhr. Hauptbühne

MESSE-GEWINNSPIEL

Die Ziehung der Gewinner des Messe-Gewinnspiels, durchgeführt von den REGIONALMEDIEN. Kärntens regionale Nr. 1.

SO, 5. Juni 11, 16.30 Uhr. Hauptbühne

REGIONALMEDIEN

12.00 Uhr Schüssler-Salze - ein Trost zu körperlicher und seelischer Gesundheit Friedrich Kopsche, Autor/Berater, Bachblütenshop.at, Klagenfurt

12.45 Uhr Welche Auswirkungen haben Handy, Satellitenfunk und Erdstrahlen auf Nahrung, Trinkwasser und den Menschen? Ulrich Schapfke, Geschäftsführer Ulrich Schapfke & Partner, Hirschaid, Deutschland

13.30 Uhr Buchvorstellung: LIEBE-LEBE-LACHE – Das Buch, das Dein Leben Trednärev! Die 12 Siegel, Die Meisterbriefe aus Atlantis. Raimund Stix und Uli Koller, Herzzentrum, St. Margarethen an der Raab

14.15 Uhr Rückführung / EFT Daniela Helene Weber, Humanenergetikerin, Latschach/Faakersee
15.00 Uhr Schamanische Reise Kurt Brückler, Leiter der Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus, Wörschach / Steiermark

15.45 Uhr Überlebensfaktor Gesunde Ernährung Josef Zöhrer, Geschäftsinhaber, St. Georgen a.d.St.
16.30 Uhr Schenke deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen - Gesundheit nach Hildegard von Bingen Karoline Wurzer, Energetikerin, Guttaring

17.15 Uhr Rasch zu neuer Kraft Michaela Kaufmann, Dipl. Gesundheitsreferentin nach Kurt Tepperwein, Lebens Energie Laden, Klagenfurt

Ausstellersponsoren



Der Unterschied zwischen Recht haben und Recht bekommen ist Ihr Rechtsanwalt.



Informieren Sie sich unter www.rechtsanwaelte-kaernten.at

Ihr Rechtsanwalt. Für jeden Fall.

DIE KÄRNTNER
RECHTSANWÄLTE

Betriebsübergabe

So gut wie jeder Unternehmer sieht sich früher oder später mit der Frage konfrontiert, wer ihm als Betriebsinhaber nachfolgen soll und wie diese Übergabe zu regeln ist.

Mit der Auswahl des geeigneten Nachfolgers ist es hierbei nicht getan. Vielmehr bedarf es einer rechtzeitigen sowie umfassenden strategischen Planung und Vorbereitung, da neben wirtschaftlichen Auswirkungen der Betriebsübergabe auch rechtliche Rahmenbedingungen zu beachten sind, welche gravierenden Einfluss auf die Gestaltung und Folgen der Betriebsübergabe haben.

So sind zum einen die erb- und familienrechtlichen Aspekte ebenso zu beachten wie beispielsweise Haftungsregelungen, die sich aus dem Arbeitsrecht, dem Steuerrecht, dem Handelsrecht, dem Sozialversicherungsrecht etc. ergeben.

Naturgemäß sind – wie bei jeder Übertragung von Vermögenswerten – auch steuer- und abgabenrechtliche Problemstellungen zu lösen, welche einer rechtzeitigen Prüfung bedürfen. Um hier eine abgabenoptimierende Vorgangsweise zu ermöglichen, ist es erforderlich, auf diese sowohl bei der Rechtsformwahl als auch in der Vertragsgestaltung entsprechend Bedacht zu nehmen.

Es gilt nicht nur das Unternehmen selbst in seinem wirtschaftlichen Bestand und seinen Marktchancen durch den Inhaberwechsel weitgehend unbeeinträchtigt zu erhalten. Zudem ist ein Ausgleich zwischen den – oft widerstreitenden – Interessen des übergebenden Unternehmers und seines Nachfolgers zu suchen.

Eine faire Regelung mit den erb- und anwartschaftsberechtigten Familienmitgliedern, die nicht zum Zug kommen, muss gefunden werden. Schließlich sind auch wirtschaftliche Rahmenbedingungen für den Nachfolger zu schaffen, die es diesem ermöglichen, das Unternehmen ohne übermäßige Belastungen aus der Betriebsübergabe eigenverantwortlich zu führen. Er sollte in die Lage versetzt sein, sich als Unternehmer dem dynamisch verändernden Markt zu stellen und dort erfolgreich zu agieren.

All dies bedarf einer rechtzeitigen Planung. Kein Unternehmen und keine Unternehmensübergabe ist mit der anderen vergleichbar. Es gibt keine Patentlösungen für die Betriebsnachfolge.

Rechtzeitige Planung und umfassende juristische Prüfung, Ausarbeitung eines für die wirtschaftlichen, steuerlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen maßgeschneiderten Vertragskonzepts sowie dessen Umsetzung unter anwaltlicher Begleitung sind unverzichtbare Voraussetzungen, damit eine Betriebsnachfolge zum Vorteil des Unternehmers und seines Nachfolgers gelingen kann.

Die Kärntner Rechtsanwälte stehen als begleitender Partner für die Beratung und Abwicklung in der Betriebsnachfolge kompetent zur Seite.

Die Kärntner Rechtsanwälte

INFO



Die Kärntner Rechtsanwälte

Rechtsanwaltskammer für Kärnten

Theatergasse 4/1, 9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/51 24 25
Fax: +43/(0)463/51 24 25-15
kammer@rechtsanwaelte-kaernten.at
www.rechtsanwaelte-kaernten.at

ANZEIGE

Heilung mit dem Rad des Lebens

Das Medizinrad galt lange Zeit als geheime Lehre, die eine harmonische, ganzheitliche Heilung der Erde bewirken kann. Der gebürtige Kärntner Schamane Kurt Brückler, nunmehr im steirischen Wörtschach zu Hause, praktiziert Heilung mit dem Rad des Lebens, wie dieses Instrument auch genannt wird.



1

FOTO:KK

Altes Wissen: Spirituelles Erlebnis mit dem Medizinrad, das auch auf der Messe „gesund & glücklich“ am 4. und 5. Juni 2011 in Sittersdorf zu sehen sein wird.

„Medizinräder sind Steinkreise, die auf der ganzen Welt und in jeder Kultur zu finden sind. Sie spiegeln den Kosmos wieder. Und daraus ergibt sich, dass sie auch unsere Seele wieder spiegeln. Sie sind Symbole für den Ausgleich und das Gleichgewicht allen Seins, der Pflanzen, der Tiere, der vier Elemente Wasser, Erde, Feuer, Luft sowie der Qualitäten der Menschen“, erklärt Brückler. Medizinräder sind Zentren, an denen Menschen zusammen treffen, um durch Gesang, Tanz und Rituale mehr über ihr Sein und ihr Leben zu erfahren. Brückler: „Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, was wiederum zur Heilung von Körper, Geist und Seele führt. Das Medizinrad ermöglicht es, wieder in Harmonie zu kommen, es lehrt Vollkommenheit, Ausgewogenheit und Verbundenheit und vermittelt, wie man diese heilenden Möglichkeiten in das Leben einfließen lassen kann.“

Mit 36 Steinen, die die Kraft symbolisieren, die von ihnen ausgeht, bildet Brückler das Medizinrad. Wobei sich die Anzahl der Steine ändert je nach Ansicht und Erkenntnissen des Schamanen sowie aus der Kultur, aus der er

schöpft und in welcher er lebt. Das Medizinrad ist ein wichtiger Bestandteil von schamanischen Ritualen: „Er ist ein Kreis, ein Rad, das uns Informationen über uns selbst, die Mutter Erde, den Vater Himmel beschafft und dadurch die Selbstheilungskräfte aktivieren kann“, sagt Brückler. So gilt bei den Schamanen aller Kulturen alles was heilt als „Medizin“.

„Du hast Heilkräfte in Dir“

Brückler fühlte schon in seiner Kindheit eine innere Berufung, sich heilenden Berufen zu widmen. Doch zunächst erlernte er den Beruf des Malers, arbeitete als Kellner, ehe er eine Ausbildung zum Masseur begann. Ein Schlüsselerlebnis öffnete ihm dann das Tor zu seiner eigentlichen Berufung: Eine Heilerin, bei der er eine Fußreflexzonenmassage durchführte, bestätigte ihm: „Mein Junge, du hast Heilkräfte in dir“. Und er erlernte das intuitive Rutengehen, das Handauflegen und die Kinesiologie. Um sich dann dem Schamanismus zu öffnen: In Malaysia (Borneo) erlebte er, wie die Menschen mit der Natur im Einklang leben. Dort sowie in Südafrika und in Peru ließ er sich durch Schamanen und Medizinmänner in die

Geheimnisse des Schamanismus einweisen.

Und wenn sich der Leiter der *Akademie für europäische Naturheilmethoden und Schamanismus* mit Schamanen aus den verschiedensten Kulturen und Erdteilen trifft, diskutieren sie erstrangig die bewegenden Ereignisse der vergangenen Zeit. „Diese Erfahrungen zeigen uns, daß die Zeit der Medizinrades, also der Rückbesinnung gekommen ist und wir dies wieder in unser Leben integrieren sollten, damit die Gesamtheit der Mutter Erde, zu der auch die Menschen gehören, wieder in Harmonie kommt“, resümiert der auch als Landschamane bekannte Brückler.

INFO

Kurt Brückler mit dem Medizinrad auf der Messe „gesund & glücklich“:

SA, 4. Juni 2011 (13-20 Uhr)
SO, 5. Juni 2011 (9.30-18 Uhr),
Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf,
Ferienregion Klopeinersee/Südkärnten

KONTAKT

Kurt Brückler Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus

8942 Wörtschach 225
Tel. +43/(0)664/4956028
E-Mail: kurt@land-schamane.com
www.land-schamane.com



Persönliche Begleitung in schweren Stunden

Von der wichtigen Aufgabe, Menschen in jenen schweren Stunden zu begleiten, in denen sie von einem geliebten Menschen für immer Abschied nehmen müssen.

Der Tod eines nahen Angehörigen aber auch der eines engen Freundes, einer lieben Freundin ist ein schwieriges und sehr oft auch ein traumatisches Ereignis im Leben eines Menschen. Die notwendigen Maßnahmen, die aufeinander abgestimmt sein müssen, drohen die Betroffenen in ihrem Schmerz zum Teil völlig zu überfordern.

In diesen Momenten sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Bestattung Kärnten und der PAX Bestattung für Sie da. Einfühlsam und mit gebührender Anteilnahme beraten die Damen und Herren in den Servicestellen Angehörige und Hinterbliebene vom Zeitpunkt des ersten Telefonates an bis manchmal lange über die Trauerzeremonie hinaus. Auf

Wunsch übernehmen die Bestattung Kärnten und die PAX Bestattung die gesamte Organisation einer Trauerfeier, erledigen sämtliche Amtswege und erfüllen dabei auch gerne individuelle Wünsche rund um die Bestattung.

Bestattung Kärnten traditionell – PAX individuell und kreativ

Die Bestattung Kärnten mit Niederlassungen in Klagenfurt, Villach und St. Veit und der Bestattung Wolfsberg als Partner im Lavanttal ist das traditionelle, bewahrende und doch auch zeitgemäße Bestattungsunternehmen. Das Schwesterunternehmen PAX ist zeitgeistig, innovativ und seit Jahren dafür bekannt, auch sehr individuelle und zum Teil auch außergewöhn-

liche Bestattungsdienstleistungen zu erbringen.

Bestattungsvorsorge immer wichtiger

Selbstverständlich ist auch die Bestattungsvorsorge ein besonderes Anliegen der beiden Bestattungsunternehmen, denn im Rahmen eines Bestattungsvorsorgevertrages kann mit der dafür angesparten Versicherungssumme nicht nur für die Begräbniskosten vorgesorgt werden, sondern auch für die Trauerbekleidung, Kränze und Blumenschmuck, Essen und sonstige Kosten.

Alternative Bestattungsformen

Alternative Formen wie Seebestattungen oder die Anfertigung eines Erinnerungsdiamanten aus der



Bestattung Kärnten



Wir beraten und begleiten Sie!

Klagenfurt, Villach, Velden, Pörschach, Finkenstein

Tel. 050199 › office@bestattung-kaernten.at

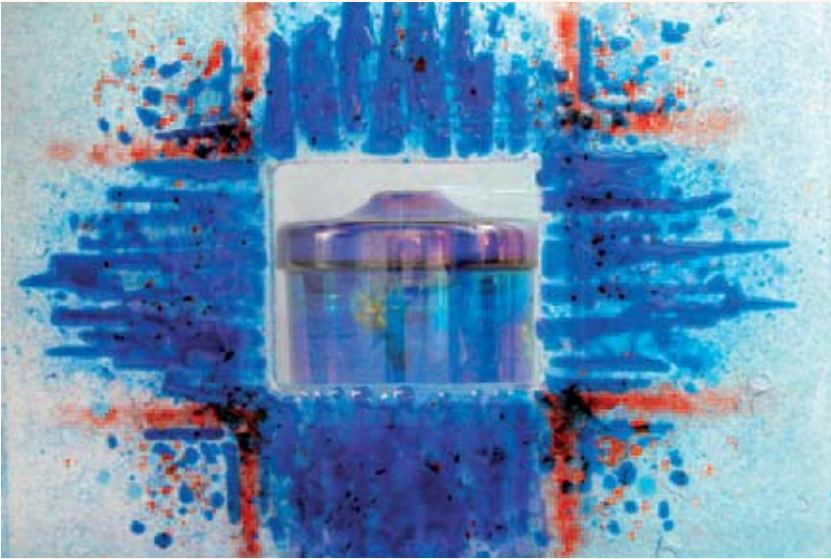
Elektronisches Kondolenzbuch und Trauerforum unter: www.bestattung-kaernten.at

St. Veit/Glan

Tel. 04212/5555-48

**Wolfsberger Bestattung
Stadtwerke**

Ein Partner der Bestattung Kärnten



FOTOS: KK / ANZEIGE

Wir gehen dem Tod entgegen, ohne zu wissen, wann unsere Zeit gekommen ist. Deshalb sollten wir bewußt leben, für jede Minute dankbar sein, aber auch dem Tod dankbar sein, denn er bringt uns dazu, über die Bedeutung einer Entscheidung nachzudenken, ob wir sie nun treffen oder nicht. Mit anderen Worten, es gilt, alles zu unterlassen, was uns zu lebenden Toten macht, und alles auf die Dinge zu setzen, von denen wir immer träumten, und alles für sie zu riskieren.

(Zitat: Paulo Coelho - Sei wie ein Fluß, der still die Nacht durchströmt, Nr. 32)

Asche des Verstorbenen werden neuerdings vermehrt von Angehörigen aber auch von Menschen gewünscht, die bereits zu Lebzeiten ihren letzten Weg und alles, was damit im Zusammenhang steht, regeln möchten.

Ebenfalls neu ist die Bestattung in einer biologisch abbaubaren Urne an den Wurzeln eines Baumes. Dazu wird ein Waldstück am Stadtrand von Klagenfurt zum so genannten „Friedensforst“ gewidmet und dementsprechend adaptiert.

Wissenswertes rund um die Feuerbestattung

Funde in Kärnten belegen, dass bis in die Römerzeit Brandbestattungen durchgeführt wurden. Im Christentum wurde die Feuerbe-

stattung Jahrhunderte lang abgelehnt. Erst im 19. Jahrhundert erwachte die Feuerbestattung als Alternative zur Erdbestattung zu „neuem Leben“.

Zeitgleich mit diesem Trend wächst natürlich auch das Bedürfnis der Menschen nach Information, welchem man im Krematorium Villach mit der Möglichkeit an Führungen teilzunehmen oder solche zu organisieren, verstärkt Rechnung trägt. Unter nachstehenden Kontaktadressen können Sie Beratungen, Informationen und Führungen, sei es durchs Krematorium Villach oder die Räumlichkeiten einer der beiden Bestattungsunternehmen BKG Bestattung Kärnten oder PAX Bestattung von 4–25 Personen vereinbaren.

SO ERREICHEN SIE UNS:

BKG Bestattung Kärnten

office@bestattung-kaernten.at
 Klagenfurt 050199 6649
 Villach 050199 6699
 St. Veit 04212 5555 48

PAX Bestattung

info@pax.at
 Klagenfurt 0463/44 00 77
 Villach 04242 25 5 60
 Feistritz/Drau 04245 65 1 11
 Seeboden 04762 82 5 00

TIPP:

Am 27. Mai 2011 wird es im Rahmen der ‚Langen Nacht der Kirchen‘ in der Zeit zwischen 18.00 und 21.00 Uhr öffentlich zugängliche Führungen durch das Krematorium Villach geben. Ebenfalls am selben Tag und zur selben Zeit finden im Zeremonienraum der BKG Bestattung Kärnten, 9020 Klagenfurt, Waagplatz 2, Vorträge zu den Themen Bestattungsvorsorge mit dem Titel „Ordnung schaffen – über das Leben hinaus“ und Trauerbegleitung mit dem Titel „Neuorientierung im Chaos der Trauer“ statt. Dankenswerter Weise konnten für diesen Vortragsabend Pfarrer Mag. Johannes Staudacher, ein Experte auf dem Gebiet der Trauerbegleitung und Mario Wagenleitner, seines Zeichens Spezialist in Sachen Bestattungsvorsorgeversicherung, gewonnen werden.

PAX begleitet

Persönliche Begleitung, rund um die Uhr!

Auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Klagenfurt Villach Feistritz Seeboden

www.pax.at

„Altes Wissen heute Nutzen“ – Teil 4

Über traditionelle Methoden, die von unseren Vorfahren im alpenländischen Raum angewandt wurden, geht es in dieser Serie. Begonnen hatte die Reihe mit einem Beitrag über das UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des Immateriellen Kulturerbes. Darauf folgte ein Artikel über die ausleitenden Verfahren Aderlass und Schröpfen. Im Beitrag der letzten Ausgabe ging es um das Räuchern, das unsere Ahnen zu Heilzwecken genutzt haben. Diesmal wird die Spagyrik nach Paracelsus vorgestellt, für die porträtierte Helga Thun-Hohenstein „die alpenländische Heilmittelmethode“ schlechthin.

Eine Kärntnerin auf Paracelsus' Spuren

Der Besuch eines winzigen Labors vor knapp 20 Jahren in Klagenfurt hatte für die damalige Finanzbuchhalterin Helga Thun-Hohenstein weitreichende Folgen. Ihr schon damals latent vorhandenes Interesse an der Botanik wurde angesteckt von dem Bazillus, sich der Welt der Spagyrik zu öffnen und selbst Tinkturen und Destillate herzustellen.

„Mit der Spagyrik hat sich für mich eine neue Welt aufgetan“, weiß Thun-Hohenstein aus ihren Anfängen zu berichten. Für sie ist die Spagyrik „die abendländische Heilmittelmethode Europas“ schlechthin. Nach alten Überlieferungen führen Trennen und wieder

Verbinden zur Freilegung und Erhöhung der in Pflanzen und Mineralien vorhandenen Heilkräfte. Die Spagyrik wird wahrscheinlich seit Paracelsus (1493–1541) für jenen Teil der Alchemie verwendet, der sich mit der Bereitung von feinstofflichen, aber

kräftig wirkenden Arzneimitteln beschäftigt. Paracelsus wollte damit die Heilmittelaufbereitung von den seinerzeitigen Auswüchsen der Alchemie wie der Goldmacherei abgrenzen.

Spagyrische Aufbereitungsweisen waren in vielen alten Kulturen



Darstellung des Paracelsus in einem Gemälde von Quentin Massys.



Mit der Spagyrik hat sich für Helga Thun-Hohenstein eine neue Welt aufgetan.

FOTO: K.K.



Spagyrische Mischung.

FOTO: PAUL-GEORG MEISTER / PIXELIODE

HERSTELLUNG EINER SPAGYRISCHEN URTINKTUR

Getreu dem paracelsischen Grundsatz, dass dem Menschen, und insbesondere dem kranken Menschen, das am zuträglichsten ist, was aus seiner unmittelbaren Umgebung stammt, verarbeitet Helga Thun-Hohenstein überwiegend einheimische Frischpflanzen.

Die gesammelten Pflanzen werden gereinigt, zerkleinert und der alkoholischen Gärung überlassen.

Diesen Gärungsprozess nannten die Alchemisten – putrefactio – das Verfaulen.

Die Dauer der Gärung ist abhängig von der jeweiligen Pflanze und beträgt zwischen drei und sechs Wochen. Der in der Pflanzensuppe entstehende Alkohol durchdringt die Pflanzen feiner und tiefer, als es zugesetzter Alkohol tun würde. Die Gärung schließt die Pflanzen auf, der entstehende Alkohol (Geist) nimmt die Informationen der Heilpflanze auf.

Ist die Gärung abgeschlossen, werden die festen Pflanzenteile von der Gär-suppe getrennt. Diese wird einer schonenden Destillation unterzogen.



FOTO: K.K.

Helga Thun-Hohenstein bei der Destillation.

Der Destillationsrückstand wird eingedampft.

Der eingedampfte Destillationsrückstand wird mit dem Pflanzenrückstand gemeinsam verbrannt.

Die gewonnene Asche durchläuft die Reinigung durch das Feuer – „Calzination“.

Nach erfolgreicher Calzination erhält man gereinigte Mineralsalze (Körper). Nun werden die drei gewonnenen und gereinigten Essentialen – Körper, Seele und Geist wieder zusammengefügt. Die fertige Essenz hat einen Alkoholgehalt von mindestens 16 % Alc., um die Haltbarkeit zu garantieren. Die gesamte Herstellungszeit beträgt acht bis zehn Wochen und das Ergebnis ist eine aromatisch duftende Essenz, die nebenwirkungsfrei, universell einsetzbar und bei richtiger Lagerung praktisch unbegrenzt haltbar ist.

bekannt, jedoch liegen die Anfänge dieser „Kunst“ im Dunkeln. Erst durch Paracelsus wurde eine geschichtliche Betrachtung der Spagyrik möglich. Sein Wissen um die spagyrische Arzneiaufbereitung wurde im 17. Jahrhundert vom Apotheker Johann Rudolf Glauber (1604–1670) weitergetragen, der ein eigenständiges spagyrisches Arzneibuch, die „Pharmacopoea spagyrica“, erstellte. Darin beschreibt er, wie man Vegetabilien, Animalien und Mineralien auf eine besondere Weise in durchdringende Arzneien verwandeln kann. Diese Pharmacopoea findet man in den heutigen Arzneigesetzbüchern leider nicht mehr.

Altes Wissen heute Nutzen

Im 19. Jahrhundert beschäftigte sich der Arzt Dr. Carl Friedrich Zimpel (1801-1879) mit den spagyrischen Methoden der Arzneibereitung und entwickelte sein eigenes „Zimpelsches Heilsystem“. Seine Herstellungsmethoden findet man immer noch im HAB (Homöopathisches Arzneibuch) unter den Vorschriften 25 und 26. „Somit kann die Spagyrik auch heute produziert und den Menschen näher gebracht werden nach dem Motto ‚Altes Wissen heute Nutzen‘, freut sich Thun-Hohenstein über dessen Wirken.

Die Maturantin, die 1993 die Firma Spagyrik Pharma-Produktions GmbH gründete, absolvierte ihre Ausbildung zur Spagyrikerin beim Ayurveda-Arzt und Biologie-Professor Manfred Junius in Bern, der bis zu seinem Tode im Jahre 2004 zu den wenigen weltweit renommierten Alchemisten gehörte. Auf die Frage, ob sie selbst eine Alchemistin sei, antwortet sie vage: „Vielleicht – es ist ein Schöpfungsprozess“. Stellte sie bis zum vergangenen Jahr alle Pflanzenbereitungen selbst her, wird sie seitdem vom Mag. der Biologie Herwig Tiefenbacher unterstützt.

Ihre neueste Idee: Firmenunabhängige Seminare, die sich an Ärzte, Therapeuten und sonst interessierte Menschen richten. „Damit möchte ich das Wirken von Paracelsus und den grundsätzlichen Therapieansatz der Spagyrik weitertragen“, so die quirlige Grafensteinerin.

KONTAKT

**Helga Thun-Hohenstein
Fa. Spagyrik Pharma-Produktions
GmbH**

Hauptstraße 4, 9131 Grafenstein
Tel. +43/(0)4225/2454
E-Mail: office@spagyrik.at
www.spagyrik.at

Energieverbrauch am Prüfstand

Das Kelag-KMU-Forum gastiert am 31. Mai bei der Firma Reifenhaus Plankenauer in St. Veit. Im Vordergrund steht Energie-Effizienz bei Mobilität und beim Energieverbrauch im Unternehmen.

Drei Mal jährlich ist das Kelag-KMU-Forum zu Gast bei Kärntner Leitbetrieben. Unter dem Motto „Business meets Business“ wird für Unternehmer Interessantes geboten. „Mit unserer Veranstaltung bieten wir den Gewerbetreibenden und Unternehmern die Möglichkeit, abseits der Tagesordnung mit Geschäftspartnern und anderen Unternehmern zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen“, erklärt Harald Kogler, Mitglied des Kelag-Vorstandes, das Kelag-KMU-Forum. „Unser Ziel ist, unsere Kompetenzen im Bereich Energieeffizienz und Klimaschutz unseren Kunden auch persönlich näher zu bringen. Als Energieversorger sehen wir auch unsere Verantwortung im sinnvollen und schonenden Umgang mit Energie und Umwelt.“

Am 31. Mai öffnet das Reifenhaus Plankenauer im Rahmen des

Kelag-KMU-Forums seine Pforten für Kelag-KMU-Mitglieder und lässt auch hinter die Kulissen blicken. Die Veranstaltung widmet sich dem Thema Energie-Effizienz. Dies beginnt beim Einsparen von Treibstoff mit den passenden Reifen, geht über Elektro-Mobilität bis hin zu Energie-Einsparpotenzialen bei Beleuchtung, Heizung, Warmwasser, elektrischen Anlagen, Druckluft-Anlagen und Blindstromkompensationen.

Programm Kelag-KMU-Forum

Dienstag, 31. Mai 2011, Reifenhaus Plankenauer GmbH, St Veit/Glan

17:30 Uhr Für Interessierte Betriebsbesichtigung PneuStar GmbH, Produktion von runderneuten LKW- und PKW Reifen (Industriestraße 7, 9300 St. Veit)

18:30 Uhr Reifenhaus Thomas Plankenauer GmbH, (Friesacherstraße 19, 9300 St. Veit)

Besichtigung Kelag Elektro-Fahrzeuge, Testmöglichkeit: SEGWAY Personal Transporter

19:00 Uhr Vorträge Einsparpotenziale bei Reifen und Treibstoff und beim Energieeinsatz im Betrieb, Elektromobilität.

Alle Unternehmer und Gewerbetreibende sind herzlich zum Kelag-KMU-Forum eingeladen.

Anmelden möglich per
E-Mail: kmu@kelag.at
Internet: www.kelag.at/kmu
Telefon: +43/(0)463/525-9600

Kompetente Beratung spart bares Geld

Beim KMU-Forum bei der Firma Reifenhaus Plankenauer zeigt die Kelag-Energieberatung mit Beispielen aus der Praxis, wo überall im Unternehmen Energie eingespart werden kann.

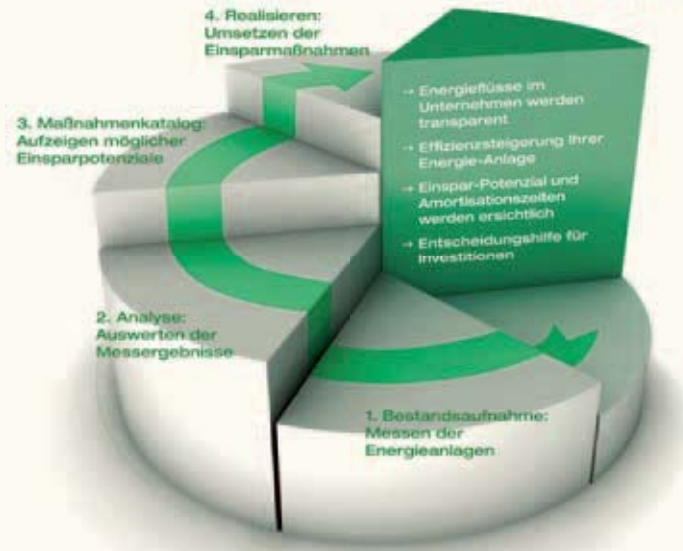
„Meist schlummern in Energieanlagen erhebliche Einsparpotenziale.



FOTO: KELAG

Willibald Kohlweg (re), Leiter Kelag-Energieberatung, und die Kelag-Energieberater Markus Gwenger, Josef Pirker, Josef Feik und Alexander Errath sind spezialisiert auf Energie-Effizienz.

**EnergieMonitoring:
Das größte Stück
ist Ihr Gewinn**



Um diese aufzuzeigen, nehmen wir in Absprache mit dem Kunden Energieanlagen und Produktionsabläufe unter die Lupe. Auf Basis dieser Bestandsaufnahme wird eine Analyse erstellt und Lösungsvorschläge für Einsparungen erarbeitet“, erklärt Willibald Kohlweg, Leiter Kelag-Energieberatung, die Energiedienstleistung EnergieMonitoring. „Auf Wunsch des Kunden realisieren wir auch die aufgezeigten Einsparpotenziale. Dies kann bis hin zur Finanzierung in Form von Einspar-Contracting gehen.“

Werden alle Einsparmaßnahmen umgesetzt, die die Kelag-Energieberatung allein im Jahr 2010 bei Ihren Beratungen aufgezeigt hat, ergibt sich eine Energieeinsparung von 21 Millionen Kilowattstunden. Dies entspricht dem Energiebedarf von rund 1.200 Einfamilienhäusern! Umgerechnet sind das 2 Millionen Euro Ersparnis für die Kunden und 4.500 Tonnen weniger CO₂-Ausstoß für die Umwelt.

Kelag-KMU-Forum

Das Kelag-KMU-Forum für Klein- und Mittelunternehmen ist eine Plattform für Kärntner Betriebe, die auf drei Säulen basiert: Veranstal-

tungen, Services, Aktionen. Jeder Kelag-Gewerbekunde ist automatisch KMU-Forum-Mitglied und kommt in den Genuss zahlreicher Vorteile und Dienstleistungen.

Aktionen: Kelag-KMU-Mitglieder sparen sich was

Das Kelag-KMU-Forum bietet Unternehmern immer wieder Aktionen, bei denen sie bares Geld sparen können. Zurzeit können Gewerbetriebe bei der Kelag-Ener-

gieberatung den KMU-Energieeffizienz-Scheck einlösen, mit dem sie 675,- Euro sparen.

Mit dem Energieeffizienz-Scheck können zwei Energieberatungen in Anspruch genommen werden. Bei der Erstberatung wird vor Ort das Energie-Einsparpotenzial erhoben und wirtschaftlich sinnvolle Maßnahmen besprochen. Die Umsetzungsberatung unterstützt, die Energiespar-Maßnahmen zu realisieren.



GRAFIK: KMU-FORUM 3 SÄULEN



FOTOS: KK

„Es kommt was rüber, wenn neun Leute zu trommeln beginnen“.

„Handwerk“ – Rhythmus in seiner ursprünglichsten Form

Rhythmspädagoge Helmut Oberlojer gründete vor zwei Jahren die Band „Handwerk“. Die Gruppe spielt mit Djembe, Basstrommeln mit Glocken und Kleinpercussion-Instrumenten westafrikanische Musik. Wenn sie auftreten, bleibt kein Herz der Zuhörer mehr unberührt. **Cornelia Mathis-Haider**

Seine Freunde nennen ihn „Taktgeber“. Helmut Oberlojer ist seit Jahren Trommellehrer mit Leib und Seele. Seine Trommelseminare sind mehr als nur gemeinsames Musizieren. Er vermittelt ausschließlich traditionelle Westafrikanische Rhythmen. Jeder dieser Rhythmen hat eine Bedeutung. Getrommelt wird in Afrika bei Ritualen, bei der Arbeit, bei Festen. Jeder Rhythmus spiegelt auf einzigartige Weise den Spirit der Kultur wider. Oft führen die traditionellen Rhythmen in einen Trance ähnlichen Zustand. Rhythmus hat eben etwas mit Leben zu tun. Dazu Oberlojer: „Das Trommeln ermöglicht es, den Zugang zum eigenen Lebensrhythmus zu finden. Es geht weit über Musizieren hinaus, es ist quasi eine individu-

elle Rhythmusreise, die Selbsterfahrungscharakter hat.“

Spielen mit den eigenen Händen

Rhythmus leben und Takt angeben zeichnen Oberlojers Werdegang aus. Mit Kollege Gerhild entstand die Idee, eine Band zu gründen. Gespielt wird mit den eigenen Händen, so war die Namensfindung „Handwerk“ klar für das Team. Neun Personen im Alter von 19 bis 44 Jahren treffen sich zweimal die Woche in den Proberäumen von taktgeber.at und studieren die traditionellen Rhythmen ein. Bei den bisherigen Auftritten zeigte „Handwerk“, was in ihnen steckt. „Da kommt was drüber, wenn neun Leute zu trommeln beginnen“, erzählt Oberlojer.

Hörproben von „Handwerk“ gibt es auf facebook sowie auf der Messe „gesund & glücklich“, bei der Oberlojer kostenlose Schnupperkurse anbieten wird.

INFO



Taktgeber Helmut Oberlojer

Tel. +43 (0)650 4420876
E-Mail info@taktgeber.at
www.taktgeber.at

AUFTRITT: Messe „gesund & glücklich“

Naturarena Sonneggersee
Sittersdorf/Südkärnten
Sa, 4. Juni 2011, 18.45Uhr, Eventbühne

Ihrer Gesundheit zuliebe

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut im Leben eines Menschen.

Oft weiß man sie erst zu schätzen, wenn man einmal krank ist. Das österreichische Gesundheitssystem gewährleistet eine gute Versorgung. Will man jedoch keine Kompromisse eingehen müssen und legt Wert darauf, selbst mit zu bestimmen, sollte man jedenfalls auch privat vorsorgen!

Beste Versorgung und maximaler Komfort im Krankenhaus

Die private Krankenversicherung der Donau bietet den idealen Schutz im Falle eines Krankenhausaufenthaltes. Die Hits von Donau SecurMed Stationär sind die Weltgarantie, die Einholung einer zweiten Meinung vor einer Operation, Sofortschutz bei Unfall oder beispielsweise auch die Stilllegung des Vertrages bei einschneidenden Veränderungen der Lebensumstände

unter Aufrechterhaltung des Versicherungsschutzes nach Unfällen. Ein 25-jähriger Mann kann sich



Landesdirektor Emanuel Dovjak und Berater Robert Gross.

bereits ab 44 Euro im Monat versichern. Je nach persönlichen Ansprüchen und Bedürfnissen können Zusatzbausteine gewählt werden. Die Krankenhaus Taggeld-Versicherung hilft, die finanziellen Belastungen bei Spitalsaufenthalten zu tragen und allfälligen Verdienstentgang bei erfolgsabhängigen Einkommen auszugleichen. Ein Extra dabei ist die Verdoppelung der Leistung nach einem Unfall bzw. bei einem Krankenhausaufenthalt ab dem 22. Tag.

INFO

Für weitere Informationen kontaktieren Sie:
Donau Versicherung
Landesdirektion Kärnten
 Tel. 050 330 73524
 Herrn Robert Groß, Akad. FDL

FOTO: KK / ANZEIGE

Energie tanken leicht gemacht!

Mit dem Frühling lässt sich die Sonne immer länger am Himmelszelt blicken und erfreut uns alle. In der Sonne kann man die Seele baumeln lassen und sich einfach nur wohlfühlen.

Der Sonne werden viele positive Eigenschaften zugeschrieben und jeder kann dies auch am eigenen Leib verspüren. Mit dem Frühling und den ersten Sonnenstrahlen verbringen immer mehr Menschen ihre Freizeit an der frischen Luft und genießen das Erwachen der Natur. Doch die aktuellen Meldungen aus den Medien lassen viele Sonnenhungrige aufhorchen – wird es mittlerweile auch in unseren Breitengraden notwendig sein sich einen immer höheren Sonnenschutzfaktor aufzutragen? Was bedeuten eigentlich die Fachausdrücke, welche immer wieder verwendet werden im Zusammenhang mit der Sonnenstrahlung?



Strahlung unterschiedlicher Wellenlängen (langwelligste Strahlung = Infrarotstrahlung, bis hin zur kurzwelligsten Strahlung, der ultravioletten Strahlung) zusammen. Hierbei wird in UVA-, UVB- und UVC-Strahlen unterteilt. Von unserer Atmosphäre werden die UVC-Strahlen vollkommen absorbiert, wobei die UVA- und UVB-Strahlen die Erdoberfläche erreichen. Die Wirkung auf den menschlichen Körpern der UVA- und UVB-Strahlen ist unterschiedlich – UVA verursacht Falten und

kann in extrem hohen Dosen für Melanome verantwortlich sein, wobei durch UVB es zur Hautrötung kommt. Durch die UVB-Strahlung wird auch die Produktion von Vitamin D im Körper hervorgerufen. Die UV-Menge, welche die Erde erreicht, ist abhängig vom Sonnenstand, der Tageszeit, Jahreszeit und geographischer Breite. Zusammenfassend kann man aber sagen, dass je höher die Sonne steht, desto höher ist auch die Intensität der UV-Strahlen.

TIPP

Wer seine Haut an die Sonnenstrahlen langsam und mit Maß gewöhnen möchte, sollte ab und zu vorm ausgiebigem Sonnebaden in der Natur ins Solarium gehen, wie bspw. zum **Sonnenstudio Krug**.
www.sonnenstudio-krug.at

FOTO: SKCHU / ANZEIGE



Schwimmen direkt über der Quelle: im Thermalurquellbad im Kurzentrum Thermal-Heilbad Warmbad-Villach

Beweg Dich gesund!

... an der Quelle gesunden Lebens

Schon Arthur Schopenhauer sagte: „Gesundheit ist zwar nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – deshalb sollte man gut auf sich acht geben. Solange man gesund ist, nimmt man dies als Selbstverständlichkeit hin, erst wenn der Körper zu schmerzen beginnt, denkt man über das verlorene Wohlbefinden nach. Dankbar sind wir dann, wenn wir möglichst rasch Hilfe erhalten, um die Beschwerden zu lindern und bestenfalls loszuwerden.

Wohin mit Knien, die durch frühere Unfälle oder Krankheiten geschwächt sind, Hüften, die durch falsche Belastung oder Erkrankungen Probleme verursachen, wohin mit dem Rücken, der durch falsche Haltung, zu wenig Bewegung und durch Stress verspannt ist und schmerzt? Glücklicherweise können wir uns schätzen, wenn wir nach einer Operation rasch die jugendliche Beweglichkeit zurück erlangen oder durch therapeutische Hilfe den Schmerz besiegen oder lindern!

VIBE, die ihre Spuren in Warm-

bad in Form einer Büste und eines Weihesteins hinterlassen hat, wurde einst von den Kelten und Römern als Quellgöttin verehrt. Der Grund hierfür wurde schon früh erkannt: das Warmbader Thermalwasser. Die Inhaltsstoffe dieses Wassers (Akrato Therme: Magnesium – Calcium – Hydrogencarbonat) tragen zur körperlichen Entspannung bei und wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Im Kurzentrum Thermal-Heilbad Warmbad-Villach an der „Quelle gesunden Lebens“ befindet sich die



1



2



3



4



5

1 Heilmassage 2 Wassertherapie 3 Gezielte Bewegungstherapie 4 Entspannen und Regenerieren im Tepidarium 5 Die VIBE Therapie Experten begleiten Ihr individuelles Therapieprogramm

private Therapiestation „VIBE“. Ein großes Team von kompetenten Physiotherapeuten betreut unter medizinischer Leitung den Patienten flexibel und professionell. Klassische Massagen, Physiotherapie, medizinische Packungen oder gezielte Bewegungstherapie und aktive Mobilisierung gehören ebenso zum Programm wie das regelmäßige Schwimmen im Thermalurquellbad.

Therapieformen wie die Manualtherapie (Maitland, Mulligan) – als individuelle und wissenschaftlich fundierte Behandlung – werden bei akuten sowie chronischen Beschwerden angewandt. Lokal begrenzte Verhärtungen der Skelettmuskulatur, von denen Schmerzen ausgehen können, werden erfolgreich durch die Triggerpunkttherapie beseitigt. Craniosakrale Therapie und Akupunktmassagen als

alternativmedizinische Behandlungsform verbessern den Energiefluss im Körper und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Darüber hinaus haben die Physiotherapeuten Kenntnisse in K-Taping (Therapieanwendung mit elastischem Tape), sowie in Sportphysiotherapie bis hin zu Konzepten der Physiotherapie nach orthopädischen Grundlagen und des myo fascialen Release (Lösung von Verklebungen und Verwachsungen des Muskel – und Bindegewebes).

Weitere Vorteile der privaten VIBE Therapiestation können sich sehen lassen: flexible und rasche Terminvereinbarung, freie Therapeutenwahl, ermäßigter Eintritt ins Tepidarium oder ins Thermalurquellbad sowie der Aufenthalt im Ruheraum im Kurzentrum inklusive. Die Kosten der privaten Therapien können bei den Pflichtversiche-

rungen bzw. den privaten Zusatzversicherungen zur anteiligen Rückerstattung eingereicht werden. Mit diesem umfangreichen Angebot wird sichergestellt, dass je nach Zuweisung des behandelnden Arztes der individuell angepasste Therapieplan bzw. der optimale Therapeut/In für jeden Patienten gefunden wird.

KONTAKT

VIBE Therapie im Kurzentrum Thermal-Heilbad

Kadischenallee 26
9504 Warmbad-Villach
Tel.: +43 (0) 4242/37000-1170
E-Mail: termin.kurzentrum@warmbad.at
E-Mail: gerhild.zaiser@warmbad.at
www.warmbad.at



FOTOS: KK / ANZEIGE

Thermenurlaub vom Feinsten



FOTO: SYC.HU

Thermalwasser, warme Steine, Sauna und allerlei neue Errungenschaften in den Wellness-Bereichen der diversen Thermenhotels haben dem Thermen-Urlaub einen wahren Boom beschert. Wir werfen einen Blick über die Grenzen nach Slowenien.

Nicht nur unsere inländischen Thermen sind einen Urlaub wert, auch unsere südlichen Nachbarn haben einiges zu bieten. In Slowenien lässt es sich ganz ausgezeichnet urlauben, die Thermalbäder Sloweniens punkten mit perfektem Preis-Leistungsverhältnis und schneller Erreichbarkeit. Die Angebots-Palette von Wellnessangeboten bis hin zu kosmetischen Anwendungen steht den heimischen Anbietern um nichts nach, die schöne Landschaft Sloweniens bietet zusätzliche Anreize. In den letzten Jahren sind die Thermalbäder Sloweniens vom Geheimtipp für Insider zum begehrten Wellness-Ziel geworden.

Ein Blick über die Berggipfel der Karawanken in Richtung Therme Topolšica zum Beispiel zeigt: Das Mittelgebirgsklima und die ruhige Lage bilden ein ideales Umfeld für Erholung und Stressabbau. Im Schutz der ursprünglichen Natur hat sich hier ein modernes Kur-, Sport- und Gastronomiezentrum entwickelt. Nur zehn Kilometer von der Stadt Velenje entfernt, ist die Therme auch ein guter Ausgangspunkt für Besichtigungstouren.



Sie können diesen Frühling 2011 in unseren ganz neuen Ferienhäusern verbringen!

Ferienhäuser:

- Kleineres Ferienhaus (1 Schlafzimmer, 2 Grundbetten) 82,00 EUR Miete pro Tag
- Grösseres Ferienhaus (3 Schlafzimmer, 5 Grundbetten) 124,00 EUR Miete pro Tag

Für Aufenthalt in Ferienhäusern bis zum **31.5.2011** bekommen Sie zusätzlich **20% Rabatt!**



FOTOS: KK / ANZEIGE

Willkommen im neuen Wellness Zentrum Zala!

Terme Topolšica, Hotel Vesna ***
 Topolšica 77
 SI-3326 Slowenien
 T: 00 386 3 896 31 00 / 02
 info@t-topolsica.si
 www.t-topolsica.si

2 Nächte Hotel-Aufenthalt: mit diesem Kupon bis 20.7.2011 schon ab 35,00 Eur/Person/Tag (70,00 Eur für 2 Nächte Paket)

- Halbpension im Doppelbettzimmer
- Begrüssungstrunk
- unbegrenzte Schwimmbadbenützung, auch am ersten und am letzten Tag des Aufenthalts
- Morgengymnastik im Schwimmbaden und in der Turnhalle
- Sauna im Hotel Vesna
- Unterhaltungsveranstaltungen, Animationsprogramm

Kinder-Ermässigungen im Termin von 5.6. bis 28.8.2011:

Gratisaufenthalt für ein Kind bis 14 Jahre und für alle Kinder bis 6 Jahre im Zimmer mit zwei erwachsenen Personen (Nächtigung, Frühstück, Baden)!



FOTO: KK / ANZEIGE

5 Tage genießen und nur 4 Tage zahlen: Das Verwöhnangebot „5 = 4“ ist bereits ab € 314,- pro Person im Doppelzimmer buchbar.

Von der Höhlentour auf Wolke 7

Im Tannenhof-Jubiläumssommer schweben die Gäste über den Dingen. Spektakuläre Erlebnisse und volles Relaxprogramm zu günstigen Jubiläumspauschalen. Rafting in wilden Gewässern, Canyoning durch tiefe Schluchten und „Caving“ – geführte Höhlentouren versprechen den absoluten Adrenalin-Kick. Das nächste Abenteuer führt von der Höhle in den Himmel. Unter dem Motto „Nur Fliegen ist schöner“ können beim Tandem-Gleitschirmflug die schönsten Winkel des Salzburger Landes aus der Vogelperspektive erlebt werden. Aktiv-Urlauber wird durch die exponierte Lage des Alpinen-Lifestyle-Hotels inmitten des Ferienparadieses Alpendorf bei St. Johann im Pongau eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten geboten, nach welchen man danach im Wellness- und Spa-Bereich des Hotels danach entspannen kann.

KONTAKT

****Superior Hotel Tannenhof

5600 St. Johann im Pongau / Alpendorf
Tel.: +43/(0)6412/5231-0, Fax: +43/(0)6412/5231-61
E-Mail: info@hotel-tannenhof.at, www.hotel-tannenhof.at

Trolleywood erobert Werfenweng



FOTO: KK / ANZEIGE

Ob Hasen-Patenschaft oder Kinder-Tanzkurs, das Gut Wenghof – family resort finden Familien das größte „Alles Inklusive Angebot“ der Alpen. Das 4 Sterne Hotel Gut Wenghof „family resort“ hat sich ganz und gar dem Familienurlaub verschrieben. Im Kinderclub wird an 6 Tagen pro Woche ein umfangreiches Aktivprogramm á la Trolleywood geboten. Das absolute Highlight ist die Bunny-Farm, wo jedes Urlaubskind die Patenschaft für einen

Zwerghasen übernimmt. Viel Wert wird auf Bewegung und Erlebnisse in und mit der Natur gelegt. Die traumhafte Bergwelt rings um das Hotel lädt zu zahlreichen Outdoor-Aktivitäten ein. Wandern, Biken, Tandem-Paragleiten oder einfach nur eine gemütliche Wanderung auf eine bewirtschaftete Almhütte.

KONTAKT

**** Gut Wenghof – Family Resort

Weng 17, 5453 Werfenweng
Tel +43/(0)6466/450-0
E-Mail: info@werfenweng.at, www.werfenweng.at



Sissy und Stefanie Sonnleitner.

Von der Kellerwand zur Genusswerkstatt

Mit ihrer mehrfach ausgezeichneten Küche hat Sissy Sonnleitner das Landhaus Kellerwand weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannt gemacht. Mit dem Saisonbeginn im April wurde es amtlich: die Kellerwand, seit 1903 (!) eine kulinarische Institution in Kötschach-Mauthen, stellt sich neu auf und wird zur Genusswerkstatt, die den bewussten Genuss proklamiert und Verantwortung im Bereich Ernährung übernimmt.

KONTAKT

Sissy & Stefanie Sonnleitner

Landhaus, Restaurant, Genusswerkstatt
9640 Kötschach-Mauthen
www.sissy-sonnleitner.at

FOTO: NEUMUELLER / KK

Eliteinitiative von Wasserreferentin Landesrätin **Dr. Beate PRETTNER** **Wasser.reich.** Lebensraum Wasser

Verbund BirdLife

Übergabefelder Zickurat-Drauwelle

27. Mai 2011 | 10.30 Uhr
Flachwasserbiotop Seikach | Ludmannsdorf

10.30 Uhr Musikalischer Auftakt VS Ludmannsdorf, Ansprachen von VERBUND, Gemeinde Ludmannsdorf, Land-Art-Künstler, Umweltbüro Klagenfurt, Land Kärnten.

11.00 Uhr Übergabe des Lebensraum-Wasser-Zeichens an die Partner VERBUND und Gemeinde Ludmannsdorf.

11.30 Uhr Führungen durch das Flachwasserbiotop und Vogelbeobachtungen.

danach Gemütlicher Ausklang bei Essen und Getränken.

VERBUND, Land Kärnten und die Gemeinde Ludmannsdorf freuen sich auf Sie! **Eintritt Frei.**

www.lebensraumwasser.at

Die Vorsorgevollmacht

Selbstbestimmt alt werden

Was geschieht, wenn ich infolge Unfall oder Krankheit nicht mehr selbst über mich bestimmen kann? Wer sich über seinen letzten Lebensabschnitt Gedanken macht, denkt meistens zuerst daran, ein Testament zu verfassen. Doch man sollte auch für die Zeit vor dem Ableben gewisse Regelungen treffen.

Wer selbst nicht mehr entscheiden kann, wird für alltägliche Dinge von seinen nächsten Angehörigen vertreten. Weiterreichende Entscheidungen dürfen diese jedoch nicht treffen. Hier muss vom Gericht ein Sachwalter bestellt werden. Wer das vermeiden will, kann eine Vorsorgevollmacht erteilen.

Die Vorsorgevollmacht muss von einem Notar oder bei Gericht er-

richtet werden, wenn sie schwerwiegende, nachhaltige medizinische Behandlungen, Entscheidungen über eine dauerhafte Änderung des Wohnortes oder die Besorgung von Vermögensangelegenheiten betrifft.

Für die Verfügung über ein Bankkonto ist es ratsam, im Rahmen der Vorsorgevollmacht eine Spezialvollmacht zu erteilen. Sinnvoll ist es auch, Wünsche und Vorstellungen über Pflegeleistungen, Heimaufenthalt bzw. Heimeinweisung, medizinische Versorgung und Freizeitgestaltung niederzuschreiben.

Die Vorsorgevollmacht kann von der bevollmächtigenden Person jederzeit widerrufen werden, solange diese sich im Besitz ihrer Geschäftsfähigkeit befindet. Aber Achtung: Im Gegensatz zum Sachwalter, den das Gericht kon-

trolliert, unterliegt der Bevollmächtigte aus der Vorsorgevollmacht keiner Kontrolle.

INFO

NOTARIAT MAG. KLAUS SCHÖFFMANN



Mag. Klaus Schöffmann ist öffentlicher Notar in Klagenfurt mit der Kanzlei im Bambergerhaus
Alter Platz 22
Tel.: +43/(0)463/509 508
www.notariat-schoeffmann.at

FOTO: KK / ANZEIGE



Donau Krankenversicherung

Für die Gesundheit ist das Beste gerade gut genug. Ob in der Klinik oder beim Spezialisten in der Praxis, ob im Inland oder im Ausland: mit der Krankenversicherung der Donau bleiben keine Wünsche nach optimaler medizinischer Betreuung offen. Sichern Sie sich die Stärken der Donau jetzt auch für den Gesundheitsbereich!

Donau ServiceLine 050 330 330; www.donauversicherung.at

Flexibel wie das Leben

Donau
VIENNA INSURANCE GROUP



Institut Fercher – Kosmetik, Fußpflege & Massage

Das Institut Fercher verwöhnt jeden – vom kosmetischen Bereich bis hin zur Massage!

Ob Mann oder Frau, für die Hochzeit, gesellschaftliche Anlässe oder einfach zum Wohlfühlen für zwischendurch – das Institut Fercher bietet immer das Passende. Von der Kosmetik, über die Fußpflege bis hin zur Massage!

Lassen Sie sich verwöhnen von den hoch qualifizierten Mitarbeiterinnen, welche immer auf das Wohl und die individuellen Bedürfnisse Ihrer Kunden achten.

KONTAKT

Kosmetik – Fußpflege Institut Fercher

Auenweg 3a, 9800 Spittal / Drau

Tel.: +43/(0)4762/3895

E-Mail: institut.fercher@aon.at

www.institut-fercher.at

FOTO: KK / ANZEIGE



FOTO: KK / ANZEIGE

Eine unserer neuesten Anwendungen im Institut Fercher ist

DIE REVIDERM METHODE

Sie zählt zu den führenden Technologien der natürlichen Hautverjüngung und führt völlig schmerzfrei zu beeindruckenden Ergebnissen:

- *sichtbar weniger Falten & Fältchen*
- *jungedlichere, frischere Erscheinung*
- *feinere Poren, glattere Haut*
- *mehr Selbstvertrauen & mehr Selbstsicherheit*
- *günstiger & bequemer als ein OP*

Testbehandlung jetzt nur EUR 89,-

Endlich wieder jünger aussehen – Dank der Reviderm Methode.

GUTSCHEIN

Schenken Sie Ihrer Haut einen Kurzurlaub!

Sonne, Strand und der Sprung ins erfrischende Wasser – warum genießen Sie das Urlaubsgefühl nicht das ganze Jahr lang?

Die erfrischende Gesichtsbildung SOIN THALASSO VISAGE von MARIA GALLAND ist der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut – und für Sie. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – tanken Sie die Kraft des Meeres und schenken Sie Ihrer Haut eine Extra-Portion Feuchtigkeit.

Wirkstoffreiche Meeresalgen schützen Ihre Haut vor negativen Umwelteinflüssen und sorgen gleichzeitig für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung. Die Haut wird revitalisiert – ein einmaliges Gefühl belebender Frische und wohltuender Entspannung entfaltet sich. Starten Sie Ihre Reise in das Land der Schönheit noch heute und vereinbaren Sie einen Termin in unserem Kosmetikinstitut!

ANZEIGE

EIN PLATZ AN DER SONNE IM SONNENDORF IN FINKENSTEIN



KEINE ENERGIEKOSTEN!

NÄHERE INFORMATIONEN FÜR KAUFINTERESSENTEN:

Mag. Markus Unterdorfer-Morgenstern
Tel.: 0699/180 00 208

oder unter

www.sonnendorf.cc



Dörfler: Beziehung zur Natur schon frühzeitig aufbauen

War es 2010 das „Jahr der Karotte“, so ist es für Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler heuer eine Nutzpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Die Rede ist vom Radieschen, einem gesunden, da vitaminreichen Wurzelgemüse, das für seinen unvergleichlichen, würzigen bis scharfen Geschmack bekannt ist.

„Für mich ist es bedeutsam, dass unsere Bevölkerung die Früchte der Natur zu schätzen weiß“, erklärt er die Beweggründe, alljährlich eine Pflanze in den Focus zu stellen. Daher ist es ihm auch als Kindergartenreferent wichtig, dass schon die Kleinsten den Umgang mit dem so wichtigen Element Erde näher

gebracht wird: „Sie sollen lernen, wie Gemüse und Obst in die Geschäfte kommen“. Dörfler betont die Notwendigkeit, dass eine Beziehung zur Natur schon sehr frühzeitig aufgebaut werden müsse: „Leider gibt es viele Kinder, die nicht wissen, woher etwa Radieschen kommen. Es ist also wichtig, zeitgerecht zu lernen, wie Natur funktio-

niert und was sie bietet, was man säen und was man ernten kann“.

Und so ist der Kärntner Landeschef auch als Hobbygärtner immer dann aktiv, wenn es sein Terminkalender zulässt: „Ich steche jedes Jahr die Erde um und säe gerne aus, auch um dann ernten zu dürfen. Gartenarbeit macht auch Spaß und fördert die Gesundheit“, bringt



FOTO: LPD / JASMIN CZERNINSKY

Aktion „Kinder als Gärtner“: Landeshauptmann Gerhard Dörfler und Horst „Bimbo“ Binder vom Vitalgarten Binder präsentieren selbstangebauten Salat.

Dörfler seine Beweggründe auf den Punkt. Und wenn er zu Hause ist, pflückt er das Gemüse und die Kräuter fürs Essen gerne selbst, denn: „Aus dem eigenen Garten frisch geerntet schmeckt's natürlich am besten“. Und seine „Pflanze des Jahres“, das Radieschen ist dann natürlich auch dabei.

Das „leicht Wachsende“

Und so schauen wir uns das Radieschen etwas genauer an. Es ist meist kugelig rund, kann aber auch langoval, zylindrisch oder rübenartig halblang gestreckt sein wie z.B. die beliebten Eiszapfen. Seine Farbe ist nicht nur rot, sondern kann auch von weiß über rosa und violett bis zweifarbig weißrot gestreift variieren, je nach Sorte und Anbaugesbiet. Innen sind Radieschen aber immer weiß.

Der lateinische Name leitet sich vom griechischen „raphanos“, was das „leicht Wachsende“ bedeutet, ab. Der Anbau gestaltet sich also sehr unkompliziert, da sie auf allen Böden und nahezu allen Klimatalagen gedeihen, wenn sie nur genügend Wasser bekommen. Bereits vier bis

sechs Wochen nach der Aussaat können sie geerntet werden.

Der typische Geschmack wird durch das Senföl, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören, verursacht. Diese werden auf eine Stufe mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen gestellt. Ihre Hauptwirkung ist die Anregung der Gallenbildung und des Gallenflusses. Auch bakterienhemmende Wirkung werden den Senfölen zugeschrieben und sie wirken günstig auf die Schleimhäute in Nase, Nebenhöhlen und Rachen. Radieschen sind aber auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zu nennen wäre hier insbesondere das Eisen als Bestandteil des Blutfarbstoffes, das für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich ist, sowie das Kalium, das den Wasserhaushalt regelt.

Fazit: Dörfler hat mit dem Radieschen wie bereits im Vorjahr mit der Karotte ein Gewächs als „Pflanze des Jahres“ ausgesucht, das eine vortreffliche Pflanze für die Gesundheit ist. Und natürlich auch für unseren Gaumen.

INFO

„Kinder als Gärtner“

Schon seit 2004 gibt es das vom Kärntner Kindergartenreferenten Landeshauptmann Gerhard Dörfler initiierte Projekt „Kinder als Gärtner“ mit dem Vitalgarten Binder in Klagenfurt-Lendorf. „Viele Kinder kennen keine Paprika oder Kohlrabi mehr, auch ein ganz normales Schnittlauchbrot ist ihnen oft völlig fremd“, so Dörfler, der mit diesem Projekt dieser besorgniserregenden Entwicklung entgegensteuern will“. Bereits über 4.500 Kinder sind durch den aktiven Umgang mit Erde, Wasser, Pflanzen und Tieren zum Genuss und auf den Geschmack von selbstangebautem Gemüse gekommen. Das Angebot von „Kinder als Gärtner“ richtet sich an alle Kindergärten Kärntens. Seit dem Start konnten über 180 Gruppen mit jeweils 25 Kindern dieses kreative Angebot des Landeshauptmanns nutzen.

KONTAKT

Abteilung 6 – Kinderbetreuung

LKI Iris Raunig
Tel.: +43/(0)50 536 30365
E-Mail: iris.raunig@ktn.gv.at

FOTO: ROLF BICKELHAUPT



FOTO: LPI / JASMIN CZERNINSKY / ANZEIGE

Marktfrische Radieschen. Landeshauptmann Dörfler ist es wichtig, dass Kinder auf den Geschmack von selbstangebautem Gemüse kommen.



FOTO: KK

Monika Gschwandner-Elkins ist Projektkoordinatorin des „Referates für Pilgern und Reisen“ der Diözese Gurk.

Mit Maria am Weg

Im Vertrauen auf Schutz und Hilfe

Der Monat Mai wird in der Katholischen Kirche als „Marienmonat“ bezeichnet, da er in ganz besonderer Weise der Verehrung der Gottesmutter gewidmet ist. Genau in diesem ‚Marienmonat‘ wird auch der neue Marienpilgerweg, der vom Lavanttal ins Lesachtal quer durch Kärnten führt, durch Diözesanbischof Dr. Alois Schwarz gesegnet und offiziell eröffnet.

Der Marienpilgerweg ist einer von vielen spirituellen Wegen in Kärnten, die dazu einladen, zu entschleunigen, eine berufliche Auszeit zu nehmen und sich und das eigene Leben wieder bewusst in den Blick zu nehmen. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit steigt bei den Menschen die Sehnsucht nach Spiritualität, nach innerer Einkehr, Besinnung und Rückzug aus dem oft mehr als stressigen Alltag. Beim Pilgern auf den zahlreichen Pilgerwegen durch Kärnten öffnet man sich den Schönheiten der Natur, wird aufmerksam für unerwartete Begegnungen und für neu geschenkte Lebensmöglichkeiten und Perspektiven. Die Entdeckung der Langsamkeit ist dabei wohl eine der wichtigsten Erfahrungen.

Der Marienpilgerweg lädt in besonderer Weise dazu ein, im Vertrauen auf die Gottesmutter aufzubrechen, im Pilgern von einer Marienkirche zur nächsten die Schönheit unseres Landes neu zu entdecken und vielleicht auch das eigene Verhältnis zur Gottesmutter zu reflektieren – finden sich doch in jeder Kirche des Landes Marienbilder und -statuen von oft geradezu inniger Ausdruckskraft. Die Darstellungen der Schutzmantelmadonna besitzen dabei eine besondere Symbolkraft: Unter dem Schutzmantel Marias haben alle Menschen Platz, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Hautfarbe und ihrer sozialen Zugehörigkeit. Für Maria sind alle Menschen Kinder Gottes und gleichermaßen liebens- und schützenswert.

monika.gschwandner-elkins@kath-kirche-kaernten.at



FOTO: PRESSELETTLE/EGGENBERGER

Die bekannte Pfarr- und Wallfahrtskirche in Maria Wörth ist eine der Stationen auf dem neuen Marienpilgerweg.

Auf den Spuren der Muttergottes

Die zahlreichen Marienwallfahrtsorte in Kärnten geben ein beredtes Zeugnis für die tiefe und innige Verehrung der Gottesmutter. Der neue „Marienpilgerweg“ verbindet nun einige der schönsten und bekanntesten Marienkirchen des Landes.

Das ist schnell gegangen: In nur einem Jahr hat das Referat für Pilgern und Reisen der Katholischen Kirche einen neuen spirituellen Marienpilgerweg quer durch das ganze Bundesland geschaffen. Diözesanbischof Alois Schwarz wird ihn im Marienmonat Mai segnen. Mit einer Fußwallfahrt vom 13. bis 22. Mai 2011 wird er offiziell eröffnet.

266 km quer durch Kärnten

Der neue Marienpilgerweg nimmt seinen Ausgang bei der Pfarrkirche Maria Rojach im Lavanttal und führt über rund 266 km bis zur berühmten Wallfahrtskirche und Basilika Maria Luggau im Lesachtal. Auf dieser Strecke verbindet der Marienpilgerweg insgesamt 14 große und zwei kleine Marienkirchen, darunter bekannte Wallfahrtskirchen wie zum Beispiel Maria Loreto in St. Andrä, Maria Saal, Maria Wörth und Maria Gail.

Der gesamte Wegverlauf ist in zehn Tagesetappen mit einer Länge zwischen 16 und 32 km eingeteilt, wobei darauf Rücksicht genommen wurde, dass am Ende jeder Tagesetappe ein Quartier zur Verfügung steht. Fünfzehn Panoramatafeln mit einer Übersichtskarte und Fotos an den Ausgangs- und Endpunkten der einzelnen Tagesetappen geben Auskunft über den weiteren Verlauf des Weges.

Eine Broschüre beschreibt den Routenverlauf detailliert, gibt kurze Einblicke in die sakralen Sehenswürdigkeiten am Weg und erleichtert es den PilgerInnen, sich dank des ausführlichen Kartenmaterials unterwegs gut zurecht zu finden.

Neben der Broschüre bietet auch die Homepage www.marienpilgerweg.at alle wichtigen Informationen.

„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“

Er kennt Claudia Cardinale, Whoopi Goldberg, Gina Lollobrigida, Burt Reynolds und viele andere. Und sie kennen ihn. Die Rede ist von Erwin Schickinger, der in Tirol ein Pressebüro leitet und zusammen mit seiner Frau Anita eine Künstleragentur betreibt. Privat beschäftigen sich die beiden seit Jahren mit Spiritualität, Naturheilkunde und positiven Energien. Daher haben sie jetzt den Verein *Leben 2012* gegründet. Und werden künftig mit *gesund & glücklich* kooperieren.



FOTO: KK

Rolf Bickelhaupt (links) von *gesund & glücklich* und Erwin Schickinger von *Leben2012* besiegelten ihre Kooperation.

„Gesundheit ist das wichtigste Gut, über das ein Mensch verfügen kann, denn sie ist die Grundlage allen Wohlbefindens“, begründen die beiden Jungeltern ihr neues Engagement: „Verfügt man über einen gesunden Körper, führt man in den meisten Fällen ein längeres und beschwerdefreies Leben.“ Und

nehmen nicht ohne Grund Bezug auf das alte Sprichwort ‚In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist‘.

Um solche Gedanken weiterzutragen, konnten sie für Vorträge in Tirol und Salzburg renommierte Persönlichkeiten gewinnen wie den Arzt und Psychotherapeuten Rüdiger Dahlke, Erfolgsautor Erich von Däniken, „Agrarrebell“ Sepp Holzer, Heilerin und Engelmedium Jeanne Ruland, Medium Martin Zoller (eigene TV-Show auf RTL 2) sowie den Seminarleiter und Bestsellerautor Manfred Mohr, die dank einer Kooperationsvereinbarung mit *gesund & glücklich* in den nächsten Monaten zum Teil auch in Kärnten referieren werden (siehe Kasten).

INFO

Arzt und Psychotherapeut Dr. Rüdiger Dahlke: Doppelvorträge „Die Schicksalsgesetze“ & „Krankheit als Symbol“

10.6.2011, 18.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum
26.9.2011, 18.30 Uhr, Mayrhofen
Europahaus

Autor Erich von Däniken: Vorträge „Götterdämmerung“
27.9.2011, 19.30 Uhr, Mayrhofen
Europahaus

28.9.2011, 19.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum

Martin Zoller, weltweit tätiges Medium mit eigener TV-Show auf RTL 2: Vorträge „Intuition als Schlüssel zur Seele“

20.10.2011, 19.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum
21.10.2011, 19.30 Uhr, Lienz
Bundesrealgymnasium
22.10.2011, 19.30 Uhr, Pörtlach Congress Center Wörthersee

Christoph Fasching, Botschafter des Lichts, Vortrag (Titel siehe unter www.leben2012.com)

10.11.2011, 19.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum
11.11.2011, 19.30 Uhr, Pörtlach Congress Center Wörthersee
12.11.2011, 19.30 Uhr, Lienz
Bundesrealgymnasium

Autor & Referent Johannes Holey: Vortrag „Jetzt reicht’s! Rote Karte für Krankheits- und Ernährungsschwindler“

17.11.2011, 19.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum
18.11.2011, 19.30 Uhr, Lienz
Bundesrealgymnasium

Workshop „Zeitenwende 2012 bis 2015 und unsere beiden Gehirnhälften“

19.11.2011, 13.00 Uhr, Klagenfurt
Messezentrum

Heilerin und Engelmedium Jeanne Ruland: Vorträge „Vorschau auf 2012“ und „Die Segnung des Jahres“

1.12.2011, 19.30 Uhr, Mittelsill
Nationalparkzentrum
3.12.2011, 19.30 Uhr, Grafenstein bei Klagenfurt
Hambrusch-Saal

Vortrag „Rauhnächte und wie sie das Jahr 2012 beeinflussen“

2.12.2011, 19.30 Uhr, Lienz
Bundesrealgymnasium

Karten über www.oeticket.com und bei allen Libro-Filialen und Raiffeisenbanken

KONTAKT

Verein Leben 2012
E-Mail: office@leben2012.com
www.leben2012.com



SANFTES HEILEN MIT QUANTENENERGIE

Im Seminar Quantenheilung lernen Sie Selbsthilfemethoden kennen, die zum Teil seit Jahrtausenden angewendet wurden und heute wieder neu entdeckt werden. Körperliche, emotionale und psychische Probleme sind aus Sicht der Quantenphysik lediglich Störungen im eigenen Energiefeld. Diese können ohne das Aufdecken der Ursachen einfach und schnell transformiert werden, wenn im Bewusstsein der Person ein entsprechender Impuls mit einer vorangestellten Absicht gesetzt wird, um so die Selbstheilung zu aktivieren. Mit der 2-Punkt Methode sind Sie Schöpfer Ihrer gewünschten Realität, zögern Sie nicht lange, denn jeder bewusst gelebte Augenblick mit dieser Methode kann Ihr Leben in beruflichen, finanziellen, partnerschaftlichen und gesundheitlichen Angelegenheiten positiv verändern. Selbst Lebenssituationen lassen sich dadurch bewusst steuern.

INFORMATION

www.leben2012.com
oder bei Facebook: *Leben2012*

MATRIX QUANTENHEILUNG:
MIT MONIKA WALBERT & THOMAS LANG

- 15. – 17.07.2011 SEMINAR I + II WIEN
- 29. – 31.07.2011 SEMINAR I + II LINZ
- 05. – 07.08.2011 SEMINAR I + II INNSBRUCK
- 07. – 09.10.2011 SEMINAR I + II WIEN
- 04. – 06.11.2011 SEMINAR I + II SALZBURG
- 26. – 27.11.2011 SEMINAR III SALZBURG / 2 TAGE

FRÜHBUCHER ERHALTEN 30,- € ERMÄßIGUNG
INFOS AUF: WWW.LEBEN2012.COM



Unser Buch zum Seminar beinhaltet folgende Themen:
• Quantenheilung und 2-Punkt-Methode
• russisches Heilbewusstsein
• spirituelle Heilung der neuen Zeit
• Aufnahme der vis Vitalis (Lebenskraft)

LEBEN 2012
BEWUSST • GESUND • MENTAL

ANZEIGE



Heilpraktiker, Lebenslehrer und Erfolgsautor Kurt Tepperwein war der Stargast der Messe „gesund & glücklich“.

gesund & glücklich

Dieses Magazin heißt „gesund & glücklich“. Namenspatron ist der Verein gleichen Namens, der auch für die Organisationen von Veranstaltungen bekannt ist. Die Verbindung von Körper, Geist & Seele steht dabei im Mittelpunkt des Wirkens. Wir stellen drei seiner Angebote vor.

Messe *gesund & glücklich*

Rund 15.000 Besucher strömten im November vergangenen Jahres in das Obergeschoss der Messehalle 3 in Klagenfurt, um sich bei 52 Ausstellern und 32 Vorträgen über ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, gesunde Ernährung, Energetik, Naturkosmetik, gesundes Wohnen und spirituelle Kunst zu informieren. Damit ist und bleibt die *gesund & glücklich* die größte Messe ihrer Art und konnte ihre Spitzenposition in Österreich noch weiter ausbauen. Highlight dabei das „Ganzheitliche Ärzteforum“ mit Kärntens bekanntesten Ganzheits- und Naturheilmedizinerinnen wie Marijan Einspieler, Irene Kobau-Binter, Ursula Muntean-Rock, Eberhart Suntinger und Patricia Winkler-Payer.

Höhepunkt der Messe war der Auftritt des Heilpraktikers, Lebenslehrers und Erfolgsautors Kurt Tepperwein mit seinem Vortrag „Schlüssel zum Erfolg“ vor rund 450 Besuchern. Auch sein Tagesseminar „Leben als Gewinner“ war mit 232 Teilnehmern äußerst erfolgreich. Als Seminarteilnehmer entdeckt: Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler.

Tepperwein selbst nahm auch zusammen mit Landtagspräsident

Josef Lobnig die feierliche Eröffnung der Messe vor. Für Vize-Messegeschäftsführer Bernhard Erler ist sie die ideale Ergänzung zur traditionellen Gesund leben. Musikalisch umrahmt wurde die Feier von Tonkünstler Esra Voglsang aus Oberrot (Baden Württemberg), der im Rahmen der Messe das Konzert „Reise durch den Lebensbaum“ gab.

gesunder kreis kärnten

Bereits seit September 2008 veranstaltet *gesund & glücklich* den *gesunden kreis* kärnten an mittlerweile elf Standorten in ganz Kärnten. Im Februar nun konnte dieses Projekt gleich zweimal jubilieren, denn die 100. Ausgabe wurde sowohl in Völkermarkt (NATUR HAUS) als auch in Wolfsberg (Carpe Diem Wohlfühloase) gefeiert. Insgesamt rund 110 Personen waren gekommen, um sich in Wolfsberg die Ausführungen des Alchemisten und Radiästhesisten Georg Grubelnig und in Völkermarkt den Vortrag der diplomierten Ernährungstrainerin und Fastenbegleiterin Sabine Mikula anzuhören.

3. *Hemma-Dialoge 2011*

Bereits zum dritten Male fanden im März die nach der Hl. Hemma zu

Gurk benannten *Hemma-Dialoge* statt. „Damit möchten wir einen Beitrag leisten, dass sich Menschen aus erster Hand über das ganze Spektrum alter Heilmethoden informieren können getreu dem Motto Altes Wissen heute nutzen“, erklärt Organisator Rolf Bickelhaupt.

Begonnen hatten die Dialoge mit einem Vortrag des Soziologieprofessors Roland Girtler aus Wien, der bei der Dialog-Eröffnung zum Thema „Holt's den Viechdoktor! Die abenteuerliche Welt der alten Landtierärzte“ vor über 100 Zuhörern im Landhotel Petschnighof in Diex referierte.

Die weiteren Vorträge wurden von Heilpraktiker Thomas Rolin in Völkermarkt, Komplementärmediziner Dr. Anton Suntinger in Bleiburg, Spagyrikerin Helga Thun-Hohenstein in Eberndorf sowie Räucherexpertin Annemarie Herzog in Bad Eisenkappel gestaltet.

**HOMEPAGE DES
VERANSTALTERS**

www.gesund-und-gluecklich.at

„Prüfet alles und das Gute behaltet“

Das organische Zusammenspiel von Gesundheit und Glück, Zufriedenheit und Erfolg: ein großes Ziel menschlichen Strebens. Verschiedenste Veranstaltungen machen sich zur Aufgabe, Menschen genau dabei zu helfen. *gesund & glücklich* hat drei solcher Veranstaltungen in Bayern und Kärnten besucht.

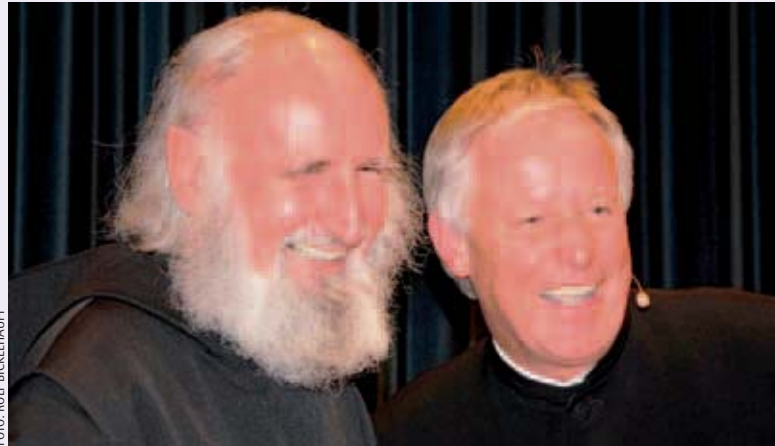


FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Pater Anselm Grün und Pfarrer Jürgen Fliege beim „2. Wörishofener Herbst“.

2. Wörishofener Herbst

Deutschlands bekanntester Fernsehpfarrer, Jürgen Fliege, lud ein und Tausende kamen. Bad Wörishofen avancierte im Oktober vergangenen Jahres zu einem Mekka für Gott- und Sinnsucher. 600 Dauerteilnehmer und 3.000 Einzelticketkäufer strömten in die vier Veranstaltungssäle der schwäbischen Kneipp- und Kurstadt zum 2. *Wörishofener Herbst*. Dabei folgten zahlreiche Prominente der Einladung von Fliege: TV-Koch Alfons Schuhbeck, Schauspielerin Marie-Luise Marjan (Mutter Beimer aus der „Lindenstraße“), Kräuterexpertin Eva Aschenbrenner, Heilpflanzenkenner Wolf-Dieter Storz, „Agrar-Rebell“ Sepp Holzer und Benediktinerpater Anselm Grün. Über 50 Vorträge, Seminare und Workshops und rund 30 Aussteller zogen das Publikum an.

Pfarrer Jürgen Fliege
zum „seinem“ Glück:

„Ich schaue auf meine Gabe. Und wenn ich die ausübe, dann geht es mir gut und ich habe dabei Glücksgefühle.“

Anselm Grün in Kärnten

Kaum war der Wörishofener Herbst zu Ende, tauchte Anselm Grün in Kärnten auf, um in mehreren Veranstaltungen über die Themen

Pater Anselm Grün
zu „seinem“ Glück:

„Glück bedeutet für mich, im Einklang mit sich selbst zu leben und dankbar zu sein, einen guten Rhythmus zwischen Gebet und Arbeit zu haben und auf die eigenen Gefühle zu hören.“

christliche Spiritualität, Glück, Gesundheit und die heilende Wirkung von Ritualen zu sprechen. Zu den beiden Vorträgen „Lebenskunst – gut mit sich selbst umgehen“ und „Heilende Rituale“ in Klagenfurt bzw. Spittal/Drau kamen rund 1.500 Besucher. Ein Seminar mit dem Titel „Du bist ein Segen“ im Bildungshaus Sodalitas in Tainach und ein Gottesdienst in Wolfsberg rundeten das Programm von Pater Grün in Kärnten ab.

Organisiert wurde die Veranstaltungsreihe vom Rektor des Katholischen Bildungshauses Sodalitas in Tainach, Josef Kopeinig, in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk und dem Referat für Spiritualität der Diözese Gurk.

alternative gesundheitswege

„Unsere Absicht ist es, einfache, natürliche und bodenständige Wege vorzustellen und damit die allgemeine menschliche Sicht von der Kompliziertheit zurück zur

Einfachheit zu bewegen“, waren die Beweggründe für Dagmar und Ewald Neff, ihre *alternativen gesundheitswege* in St. Stefan im Gailtal zu veranstalten.

Clemens Kuby zu „seinem“ Glück:

„Wenn man ein Leben lebt im Respekt und im Befolgen seiner Seele, also sie nicht nur hört, sondern ihr auch folgt, dann ist man glücklich.“

Informieren konnten sich die Besucher bei 18 Ausstellern und zehn Vorträgen. Höhepunkt war der Auftritt des Autors, Filmemachers und Seminarleiters Clemens Kuby, der zusammen mit einer Frau Astrid Kuby über jahrzehntelange Erfahrungen im Bereich der Selbstheilung bei der „Nacht der Heilung“ sprach.



FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Veranstalteten die *alternativen gesundheitswege* in St. Stefan im Gailtal: Dagmar und Ewald Neff.

Fazit

Die drei vorgestellten Veranstaltungen präsentierten die verschiedensten Möglichkeiten und Angebote. So konnte jeder Gast das auswählen, was ihn persönlich weiter bringt. Wobei es Fliege mit Apostel Paulus hält: „Prüfet alles und das Gute behaltet“.

HOMEPAGE DER VERANSTALTER

Wörishofener Herbst:

www.woerishofener-herbst.de

Bildungshaus Sodalitas:

www.sodalitas.at

alternative gesundheitswege:

www.sensitivität.at



FOTO: ROEF BICKELHAUPT

1

1 Ein balinesischer Heiler in traditionellem Gewand.

2 Verwöhnprogramm: Eine traditionelle Bali-Massage mit ätherischen Ölen.



FOTO: HOTEL THE SAMAYA BALI - SEMINYAK BEACH / BALI

2

„Den Göttern gehört die Insel“

Der besondere Zauber Balis liegt an den zahlreichen dort beheimateten Göttern, den pflanzlichen Heilmitteln und den über 1.000 Klöstern, über die wir in der vorigen Ausgabe berichtet haben. Hier nun zeigen wir, wie die dortigen Schamanen und Heiler wirken. [Teil 2](#)

Im balinesischen Hinduismus wird nicht das Gute gefördert und das Böse bekämpft, sondern es gilt, diese beiden Pole in einem ausgewogenen Verhältnis zu erhalten, da sie sich wechselseitig bedingen. Um die persönliche Harmonie zu bewahren, muss dieses sensible Gleichgewicht aufrechterhalten werden, andernfalls es zu Leid und Unglück kommt. So gelten negative Ereignisse wie Krankheiten, Unfälle und Tod als Folge von Disharmonie zwischen dem Betroffenen und seiner Umwelt.

Um Harmonie wieder herzustellen, konsultieren die Einheimischen die „Balian“, wie die auf der Götterinsel praktizierenden Schamanen und Heiler genannt werden. Bali ist mit einem relativ dichtmaschigen Netz von Balian beiderlei Geschlechts durchwoben. Das Wissen wird meist innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergegeben. Die Balian arbeiten hauptsächlich mit Heilkräutern

(„Jamu“) und Massagen und widmen sich der spirituellen Heilung des Menschen.

So fragen diese Heiler ihre Klienten nicht, warum sie gekommen sind, sondern sie sagen es ihnen. Dabei sind sie in der Lage, in Trance Informationen von ihren Taksu (Geistwesen) an die Anwesenden weiterzugeben. Die Balian sind spezialisiert darauf, bestehende Blockaden in den fluidalen Energiebahnen des Körpers zu lösen, beispielsweise verkrümmte „Kanäle“ oder Mediane auszurichten. Danach wird die Rotationsgeschwindigkeit angeschlagener Chakren erhöht. Und große übertragene Pranamengen balancieren die Energien der Aura aus.

Wem nun der Besuch bei einem Balian zu mystisch sein sollte, der findet auf der Insel auch eine Vielzahl moderner Wellness-, Spa- und Heilungszentren, die das alte Wissen mit westlichen Behandlungsweisen oder anderen fernöstlichen

Gesundheits- und Therapiemethoden verknüpfen. So gibt es Therapieangebote aus dem indischen Ayurveda ebenso wie mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Und verwöhnen lassen kann man sich durch die traditionelle Bali-Massage mit wunderbar duftenden ätherischen Ölen.

INFO

Informationen zu Anreise, Unterkünften, Essen und zum Einkaufen sowie zu einem unverfälschten Bali-Aufenthalt finden Sie in Ausgabe Nr. 3 von „gesund & glücklich“, die bei Bedarf angefordert werden kann unter:
Tel. +43 (0)4212 33233
E-Mail: office@advantage.at

KONTAKT

Urlaub auf BALI unverfälscht:

„Kundi“ | Nengath Sudiarta
Tel. +62 (0)8179737599
E-Mail: balikundi@yahoo.com



PosterService GmbH

Medien-Flächen

- › 300 Rolling Board Flächen - kärntenweit
- › 1400 Plakatflächen
- › 320 City Light Flächen
- › 650 Motion Light Kulturflächen - dynamisch
- › 2800 Kultursäulen Flächen



87



PosterService GmbH

St. Veiter Straße 31
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 (0) 463-521-845
www.psg-posterservice.at

- › Rolling Board
- › Klassisches Plakat
- › City Light
- › Kultursäule

- › Motion Light
- › Mobile Werbung
- › Dauerwerbung
- › Infoscreen

Med by UNIQA.

Die Versicherung einer neuen Generation



+ meduniqa.at
+ VitalCoach
+ FitnessBonus



QR Code scannen oder
SMS mit Kennwort UNIQA
an Tel. 0828 270 990 2122