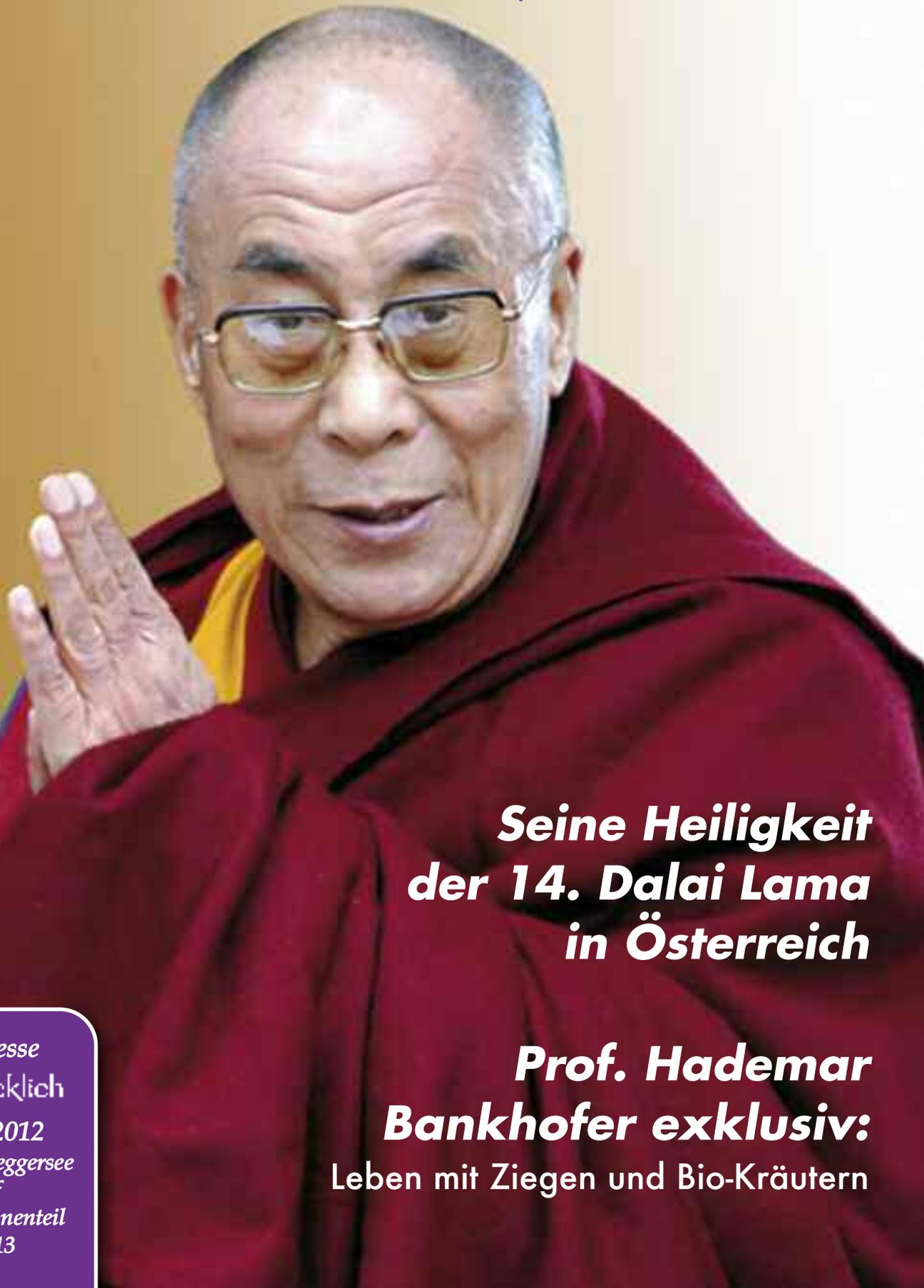


gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 6 Frühjahr/Sommer 2012 • € 3,30



**Seine Heiligkeit
der 14. Dalai Lama
in Österreich**

**Prof. Hademar
Bankhofer exklusiv:
Leben mit Ziegen und Bio-Kräutern**

10. Jubiläumsmesse

gesund & glücklich

2. & 3. Juni 2012

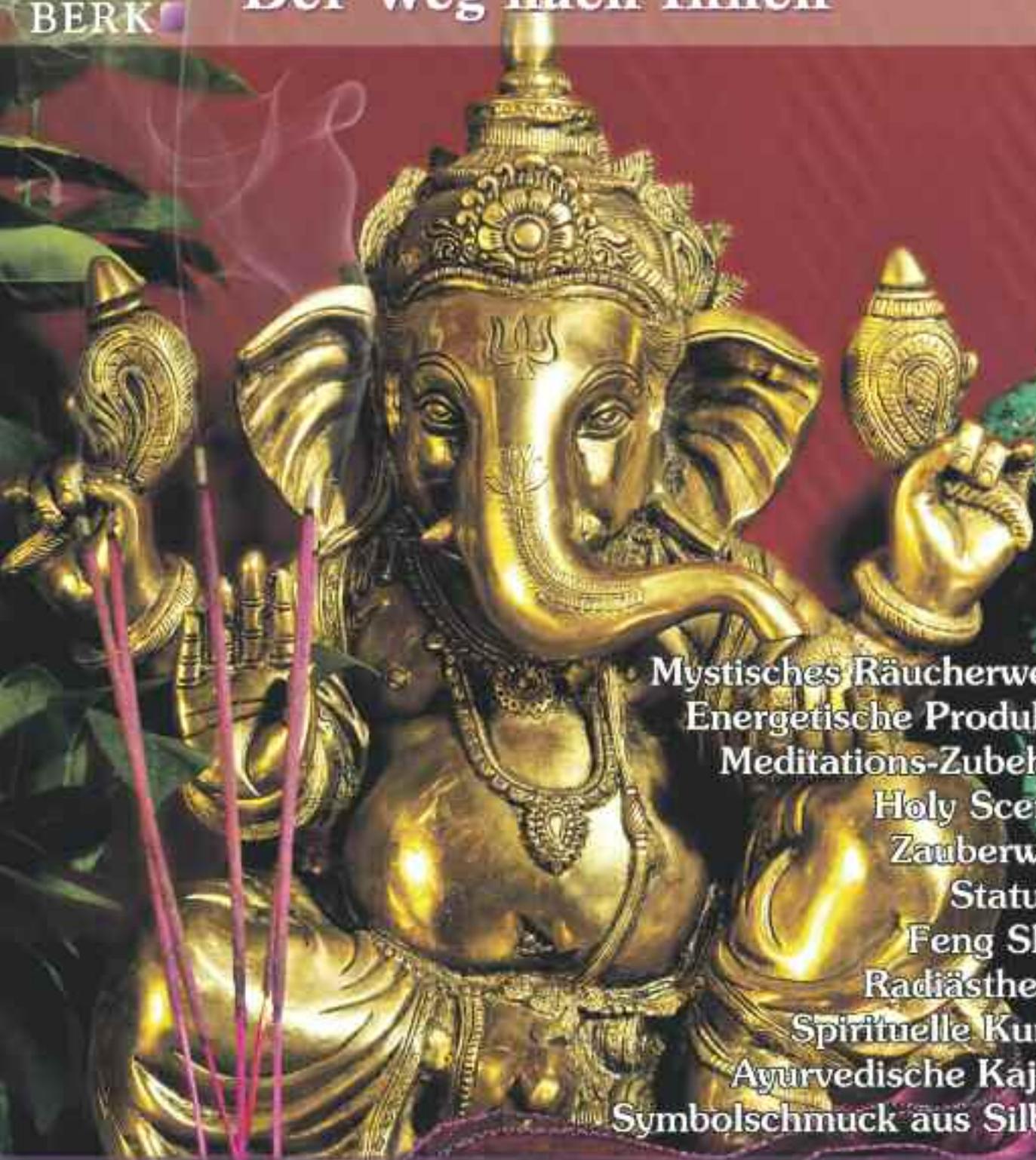
Naturarena Sonneggersee
Sittersdorf

Messeinfos im Innenteil
Seite 12 & 13



Welten der Mystik

Der Weg nach Innen



Mystisches Räucherwerk
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Holy Scents
Zauberwelt
Statuen
Feng Shui
Radiästhesie
Spirituelle Kunst
Ayurvedische Kajals
Symbolschmuck aus Silber



K. Susanne Berk Esoterik e.K.

Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach

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

Besuchen Sie uns auf www.berk-esoterik.de



Liebe Leserin! Lieber Leser!

„Leben bedeutet Veränderung“. Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog vom Verein „gesund & glücklich“ haben sich entschieden, das Magazin gleichen Namens ab heuer mit Doris Santner und Daniela Claire von der ABC Werbeagentur GmbH zu gestalten und zu leben.

Diese Veränderung ist sicht- und lesbar insbesondere für all jene, die die bisherigen Ausgaben kennen. Denn das Magazin „gesund & glücklich“ hat sich ab dieser Ausgabe in eine neue Richtung mit neuem Design zurück zur Mutter ERDE sowie mit neuem Format und vielem Mehr weiterentwickelt.

An dieser Stelle bedanken wir uns vom Verein „gesund & glücklich“ beim bisherigen Verlags- und Vertriebspartner „advantage“ mit Walter Rumpel und seinem Team insbesondere dafür, dass sie den ersten Teil des Weges des Magazins mitgegangen sind. Damit haben sie dazu beigetragen, die Philosophie von „gesund & glücklich“ einem breiten Publikum näher zu bringen.

„gesund & glücklich“ gibt es aber nicht nur als Magazin, sondern auch als Messe, die im Juni 2012 ihr 10. Bestandsjubiläum feiern wird.



Das Magazinteam (von links): Doris Santner, Annemarie Herzog, Rolf Bickelhaupt und Daniela Claire. FOTO: MARION LIEBHARD.

Was 2006 mit ein paar Dutzend Ausstellern und einigen hundert Besuchern angefangen hat, entwickelte sich zu einer beispiellosen Erfolgsgeschichte. Seit dem strömen jeweils Anfang Juni Jahr für Jahr rund vier- bis fünftausend Besucher auf das 3.000 Quadratmeter große Areal der Naturarena Sonneggersee im Südkärntner Sittersdorf, um sich bei Ausstellern und Vortragenden über neueste Trends rund um Körper, Geist & Seele zu informieren. Und seit 2009 gibt es die Messe „gesund & glücklich“ auch im November am Messegelände Klagenfurt gemeinsam mit der Gesundheitsmesse „Gesund leben“, die von 29.000 Besuchern (2011) frequentiert

werden. Die „gesund & glücklich“ konnte sich damit zur größten Messe ihrer Art im gesamten deutschen Sprachraum entwickeln und ist zusammen mit der „Gesund Leben“ das größte Gesundheitsereignis Österreichs.

Am 2. und 3. Juni 2012 findet nun die Jubiläumsmesse in Sittersdorf statt (siehe Seiten 10-13). Wir freuen uns, Sie dort begrüßen zu dürfen. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, mit den Machern dieses Magazins persönlich zu sprechen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Leselektüre!

Ihr Magazin-Team

IMPRESSUM

Verlag und Vertrieb: A.B.C. Werbeagentur GmbH, Kohldorferstraße 98, 9020 Klagenfurt

Chefredakteur: Rolf Bickelhaupt.

Redaktion: Annemarie Herzog.

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Barbara Haider-Rauter, Dr. Manfred Mohr, Roland Rauter, Heidi Schirner.

Redaktionskontakt: gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Miklauzhof, Tel. +43 (0)664 7376 5521, Fax +43 (0)4237 23094, eMail info@gesund-und-gluecklich.at.

Projektleitung: Doris Santner, Tel. +43 (0)463 51 15 15 - 22, eMail santner@abc-werbeagentur.at.

Medienberatung: Daniela Claire, Tel. +43 (0)463 51 15 15 - 14, eMail gesund.engel@gmail.com.

Repräsentanz Deutschland: Sabine Reinelt, Tel. +49 (0)89 170 95 400, eMail sabinereinelt@web.de

Repräsentant Schweiz: Werbung & Design Meier, Tel. +41 (0)61 711 98 31, eMail seminaranmeldung.meier@gmail.com

Satz- und Layout: WÄNDE Werbegraphik-Design, Humboldtstr. 59/1, A-9020 Klagenfurt

Druck: α-PRINT Bogen- und Rollenoffset Druck GmbH, 9010 Klagenfurt

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

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

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

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

Widerrufsgarantie: Diese Bestellung kann ich innerhalb von 10 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an die A.B.C. Werbeagentur GmbH, Frau Daniela Claire, Kohldorfer Straße 98, A-9020 Klagenfurt am Wörthersee, Österreich, widerrufen.

Absender, Lieferadresse:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

Einfach ausschneiden und an A.B.C. Werbeagentur GmbH, Kohldorfer Straße 98, A-9020 Klagenfurt schicken oder per eMail senden an gesund.engel@gmail.com Abo-Hotline +43 (0)463 51 15 15 - 14.

Liebe schenken war noch nie so genüss- lich!



Viel zu selten zeigen wir
geliebten Menschen, was
sie uns bedeutet. Dabei
reicht oft schon eine kleine
Aufmerksamkeit, eine
kurzer Mail, ein
kleines Geschenk, um
jemandem zu zeigen, dass
er/sie wichtig ist. Es ist
eine kleine Geste, die
sagen kann: „Ich denke
an dich.“



Inhaltsve

WOHIN & GESUND

- Der Dalai Lama in Österreich** 06
- Unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama:** 08
Tibetische Medizin in einer Kärntner Bergbaugemeinde
- 10-mal „gesund & glücklich“:** 10
Jubiläum der GRÖSSTEN Messe ihrer Art in Österreich

GEIST & BEWUSSTSEIN

- Manfred Mohr:** 18
Dankbarkeit ist die „Währung“ der Liebe
- Ein studierter Nationalökonom** 21
als hawaiischer HUNA-Lehrer
- Das „gesund & glücklich“-Interview:** 22
Dr. Diethard Stelzl:
„HUNA: Das Leben ins Positive verändern“
- Barbara Heider-Rauter:** 24
Inkarnations- und Seelenfarben –
Unsere Lichtkörperfarben zeigen uns wer wir sind

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- Bankhofer wie ihn keiner kennt:** 38
Ein Leben mit Ziegen und Bio-Kräutern

GESUND & NATUR

- Landeshauptmann Gerhard Dörfler:** 46
Kärntens Grüner Botschafter

MEDIZIN & GESUNDHEIT

- Mehrner Heilquell:** 48
Ein Wasser reinen Ursprungs

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

- Pinzgau:** 50
Traditionelle Heilrezepte von Bäuerinnen
und aus Kochbüchern

KUNST & KULTUR

- Jürgen Solis:** 52
Heilen mit Piano

rzeichnis



Blumen? Schokolade? Warum nicht mal was Neues? Sagen Sie „Danke!“ auf eine besondere Art: Schenken Sie den **DANKESCHÖN-TEE VON SONNENTOR!** Die herrliche, feine Kräuterteemischung ist fast so schön wie ein selbst gepflückter Wiesenblumenstrauß – macht aber viel länger Freude! Erhältlich im gut sortierten Fachhandel und unter www.sonnentor.com



Danke sagen

war noch nie so genüsslich!



Bevorzugt als Produkt

SONNENTOR





Dalai Lama in Kärnten - ein Friedensbesuch

Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama besucht im Mai Kärnten. Vier Tage wird das geistige Oberhaupt der Tibeter bei uns verbringen und in dieser Zeit drei Vorträge für jeweils 5.000 Menschen am Klagenfurter Messegelände halten. So wird es den Kärntnerinnen und Kärntnern möglich sein, den Dalai Lama persönlich erleben zu können. Seine Botschaften und Lebensweisheiten sind in unserer heutigen Zeit aktueller und wichtiger denn je. So habe ich in einem Kalender meiner Dalai Lama-Bibliothek einen für mich prägenden Satz gefunden: „Wenn wir geistigen Frieden haben, werden wir das Glück auch unter schwierigen Umständen finden“. Lassen Sie sich also diese einmalige Gelegenheit, Seine Heiligkeit in Kärnten zu hören, nicht entgehen.

Der Dalai Lama ist durch seinen Freund, den verstorbenen Hüttenberger Forscher und Bergsteiger Heinrich Harrer, eng mit Kärnten verbunden. Daher freut es mich umso mehr, dass das Oberhaupt während seines Kärnten-Besuches das im Bau befindliche Jugend- und Familiengästehaus im Hüttenberger Ortsteil Knappenberg, das auch zukünftiger Sitz des Tibet-Zentrums sein wird, segnen wird. Dieses Zentrum, das unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit steht, wird auch eine Stätte des Dialoges zwischen Kulturen und Religionen sein. Somit sind die Tage des Dalai Lama in Kärnten auch ein Friedensbesuch.

*Ihr Gerhard Dörfler
Landeshauptmann von Kärnten*

Der Dalai Lama in Österreich

Im Mai dieses Jahres wird Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama Österreich besuchen und in diesem Rahmen einige öffentliche Veranstaltungen abhalten. Er wird Tibetisch und Englisch sprechen mit Konsektivdolmetschung ins Deutsche.

Veranstaltungen in Klagenfurt

Fr, 18. – Sa, 19. Mai 2012 – 9.30-15.30 Uhr (Einlass ab 7.30 Uhr):

Zweitägige Unterweisungen

Seine Heiligkeit gibt zweitägige Unterweisungen zu folgenden Themen: Das Herz-Sutra, Atischas Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung, Der Gesang der Vier Vergegenwärtigungen - Unterweisungen zur Sicht des Mittleren Weges. Seine Heiligkeit wird auch eine Medizinbuddha-Einweihung übertragen.

Messe Klagenfurt, Halle 1

**So, 20. Mai 2012 – 9.30-11.00 Uhr (Einlass ab 7.30 Uhr):
Öffentlicher Vortrag „Die Kunst des Glückseins“**

Messe Klagenfurt, Halle 1

BEI DRUCKLEGUNG AUSVERKAUFT!

Wenn Du merkst, dass Du einen Fehler gemacht hast, unternimm' unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren. Dalai Lama



Veranstaltung in Salzburg

Mo, 21. Mai 2012 – 9.30-11.30 Uhr (Einlass ab 7.30 Uhr):

Vortrag & Diskussion „Weltfrieden und universelle Verantwortung“

Messezentrum (Salzburgarena)

Veranstaltung in Wien

Fr, 25. Mai 2012 – 13.30-15.30 Uhr (Einlass ab 12.00 Uhr):

Vortrag „Jenseits von Religion - Ethik und menschliche Werte in der heutigen Gesellschaft“

Stadthalle Wien Halle D

Infos gibt es auf www.dalailama.at und der Hotline des Tibetzentrums unter 0900 190 192 (0,53 €/Min. aus Österreich, Mo.-Fr. 9-17 Uhr).

Karten gibt es bei Oeticket unter www.oeticket.com oder telefonisch unter 01 96096.

Achtung: Es gibt strenge Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz Seiner Heiligkeit und der Teilnehmer. Kommen Sie deshalb bereits zu Beginn des Einlasses (jeweils ab 7.30 Uhr bzw. 12.00 Uhr) zu den Veranstaltungsorten.



Dalai Lama in Klagenfurt

Im Mai kommt Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, auf Österreich-Besuch. Dabei macht er auch zum zweiten Mal in unserer Landeshauptstadt Station. Es ist eine große Ehre und Auszeichnung für Klagenfurt, Seine Heiligkeit als Gast begrüßen zu dürfen.

Unsere Stadt rückt damit international in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses. Wir erwarten viele Besucher aus dem In- und Ausland, was auch mit einer hohen Wertschöpfung verbunden ist. Zu den Vorträgen des Dalai Lama, die bereits nach kurzer Zeit ausverkauft waren, werden jeweils bis zu 5.000 Menschen in der Klagenfurter Messehalle erwartet. Es besteht also ein überaus großes Interesse, das geistliche Oberhaupt Tibets einmal persönlich zu erleben. Unter anderem spricht Seine Heiligkeit über „Die Kunst des Glücklichseins“, das „Herz-Sutra“ oder „Atischas Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung“.

Ich bin davon überzeugt, dass der historische Besuch ein Erfolg auf ganzer Linie wird, da jeder von den positiven Botschaften Seiner Heiligkeit nur profitieren und daraus neue Kraft und Energie schöpfen kann.

Ganz besonders freue ich mich aber auf seinen Besuch im Rathaus der Landeshauptstadt und das persönliche Gespräch mit dem Vertreter der Politik der Gewaltlosigkeit, dem Nobelpreisträger und dem großen Botschafter des Friedens.

Ich darf auch Sie einladen, an diesen ganz besonderen Veranstaltungen mit Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, in Klagenfurt teilzunehmen und sich von seinen Lehren berühren zu lassen.

Christian Scheider
Bürgermeister Klagenfurt am Wörthersee

Wenn der Wunsch nach Glück ausreichte, um es herbeizuführen, gäbe es keine Leiden, denn niemand sucht das Leid. Dalai Lama

Unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama: Tibetische Medizin in einer Kärntner Bergbaugemeinde

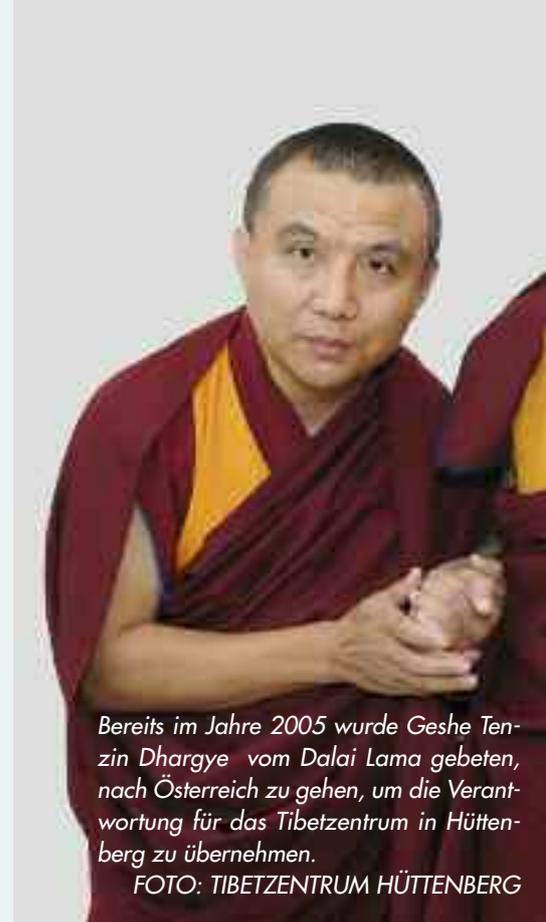
Einmalig: Das Tibetzentrum - I.I.H.T.S. in der ehemaligen Bergbaugemeinde Hüttenberg in Kärnten. Es vermittelt als einzige westliche Institution Tibetische Studien mit dem Ziel, die menschlichen Grundwerte zu fördern und das tibetische kulturelle Erbe zu bewahren. Dieses Zentrum wurde auf ausdrücklichen Wunsch Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama, der im Mai nach Österreich kommt, gegründet und steht unter dessen persönlicher Schirmherrschaft.

VON ROLF BICKELHAUPT

Im Büro des Tibetzentrums - I.I.H.T.S. (Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien), das vorübergehend im Gemeindeamt von Hüttenberg untergebracht ist, geht es an einem trüben Donnerstag im April des Jahres 2012 rund: die Vorbereitungen für den bevorstehenden

Besuch des Dalai Lama mit fünf Veranstaltungen in Österreich laufen auf vollen Touren. Und dennoch hat sich deren Direktor Geshe Tenzin Dhargye Zeit genommen, um mit mir über das Anliegen und die Visionen des Tibetzentrums zu sprechen.

„Als Bildungsinstitut ist es unser Anliegen, tibetische Kultur und tibetisches Wissen in authentischer Weise zu vermitteln, wobei die menschlichen und ethischen Werte im Mittelpunkt stehen“, erklärt mir der spirituelle buddhistische Lehrer (Lama), der bereits 2005 von Seiner Heiligkeit gebeten wurde, nach Österreich zu gehen, um die Verantwortung für das Tibetzentrum in Hüttenberg zu übernehmen. Viel Wert legt Geshe Dhargye auf die Feststellung, dass es sich dabei um keine religiöse Stätte, sondern um eine akademische Bildungseinrichtung handelt, die jeden herzlich willkommen heißt. „Unsere Angebote stehen daher allen Interessierten offen, Gläubigen aller Religionen ebenso wie auch Nicht-Gläubigen“. Niemand, der die Angebote des Tibetzentrums nutzt, müsse zum Buddhismus konvertieren. „Im Gegenteil, unsere Angebote sind vielmehr ein Beitrag, den eigenen Glauben zu stärken und die



Bereits im Jahre 2005 wurde Geshe Tenzin Dhargye vom Dalai Lama gebeten, nach Österreich zu gehen, um die Verantwortung für das Tibetzentrum in Hüttenberg zu übernehmen.

FOTO: TIBETZENTRUM HÜTTENBERG

innere spirituelle Bindung zu vertiefen.“ Daher ist es ihm wichtig, die Harmonie und das Verständnis unter den großen Weltreligionen zu fördern.

Ein großes Anliegen ist Geshe Dhargye die Vermittlung menschlicher Werte wie Mitgefühl, Vergebung, Toleranz, Zufriedenheit und Selbstdisziplin. „Der Stellenwert dieser Werte nimmt ständig ab, was zu Problemen, Leid und Unglück innerhalb der Gesellschaft führt“, konstatiert er. Daher ist ein wesentlicher Schwerpunkt seines Instituts die Schulung des Geistes: „Doch erst einmal muss man verstehen, wie der Geist funktioniert“, erklärt er.

Ganz wichtig ist Geshe Dhargye dabei auch, dass das Tibetzentrum - I.I.H.T.S. die einzige westliche akademische Bildungseinrichtung ist, an der in enger Zusammenarbeit mit der Universität für Tibetische Studien in Sarnath, Varanasi, und dem Medizin- und Astrologie-Institut S.H. Dalai Lama (Men-Tsee-Khang) in Dharamsala (bd. Indien) gelehrt werde. Einmalig ist auch, dass die Absolventen der Diplomkurse ein Zertifikat erhalten, das gemeinsam mit diesen Kooperationspartnern ausgestellt wird.

Die Idee für das Zentrum entstand 2005 bei einem Treffen des ehemaligen Kärntner Landeshauptmanns Jörg Haider in Dharamsala, dem indischen Asyl Seiner Heiligkeit. Hintergrund der Initiative war die



Mitgefühl, Vergebung, Toleranz, Zufriedenheit und Selbstdisziplin sind für Direktor Geshe Tenzin Dhargye die wesentlichen menschlichen Werte. FOTO: TIBETZENTRUM HÜTTENBERG

Wenn Du mit lieben Freunden streitest, beziehe Dich nur auf die aktuelle Situation - lass die Vergangenheit ruhen. Dalai Lama



In freundschaftlicher Verbundenheit: Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama und Professor Heinrich Harrer, der am 7. Jänner 2006 verstorben ist. F: HEINRICH HARRER MUSEUM HÜTTENBERG

langjährige Freundschaft des in Hüttenberg geborenen Professors Heinrich Harrer, einem berühmten Bergsteiger und Forscher, mit Seiner Heiligkeit und dem tibetischen Volk. Nach dem Tode von Haider

nahm sich dessen Nachfolger Gerhard Dörfler ebenfalls voller Überzeugung dem Projekt an und bezeichnet sich selbst als „großer Verehrer Seiner Heiligkeit“. Und auch die provisorische Unterbringung des Tibetzentrums wird bald der Vergangenheit angehören. So ist bereits in der Hüttenberger Ortschaft Knappenberg seit April dieses Jahres ein JUFA Jugend- und Familiengästehaus mit benachbartem Tibetzentrum im Bau. Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama wird im Rahmen seines bevorstehenden Österreich-Besuches die Baustelle besuchen und das Projekt segnen. Bereits im kommenden Jahr sollen beide Einrichtungen eröffnet werden.

WORTWEGWEISER

Traditionelle Tibetische Medizin

Geburt, Alter, Krankheit und Tod waren immer schon integraler Bestandteil unseres Lebens. Dennoch erfanden die Menschen immer wieder Theorien, um die Ursachen von Krankheiten zu erklären und entwickelten diverse Techniken zur Vorbeugung, Linderung und Heilung. Die Definitionen von Gesundheit und Krankheit unterscheiden sich von Land zu Land und werden von der jeweiligen Kultur bestimmt.

Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit innerhalb der Tibetischen Gesellschaft wird ausführlich in einem System der Heilung beschrieben, das auch als gSoba Rigpa oder als Wissenschaft vom Heilen bekannt ist. Dieses System wurde ursprünglich vom Buddha, als Manifestation des Medizin Buddha, gelehrt. Die wichtigen Aspekte seiner Lehren werden ausführlich im rGyud-bZhi oder in den Vier Tantras behandelt. Die Tibetische Medizin bietet einen holistischen Ansatz zur Gesundheitsvorsorge, die für die Beziehung von Körper und Geist wichtig ist. Der Tibetischen Medizin zufolge reguliert ein gesunder Körper die drei Körpersäfte, die sieben körperlichen Komponenten und die drei Ausscheidungen, sodass stets ein Zustand des Gleichgewichts aufrechterhalten bleibt. Wird dieser Zustand erreicht, ist der Körper gesund bzw. frei von psycho-physiologischen Funktionsstörungen. Befindet sich eine dieser Komponenten im Ungleichgewicht, kommt es zu einer Störung bzw. Krankheit.

INFO

Das Tibetzentrum - I.I.H.T.S. vermittelt authentische Tibetische Studien in Diplomlehrgängen, Seminaren, Workshops, Vorträgen, kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen mit dem Ziel, die menschlichen Grundwerte zu fördern und das einmalige tibetische kulturelle Erbe zu bewahren.

Die Lehrpläne werden in enger Zusammenarbeit mit der Universität für Tibetische Studien in Sarnath, Indien und dem Tibetischen Medizin- und Astrologie-Institut S.H. Dalai Lama in Dharamsala, Indien erstellt. Die Diplomkurs-Teilnehmer erhalten ein mit diesen Kooperationspartnern gemeinsam ausgestelltes Zertifikat.

Folgende Diplomkurse werden angeboten:

- * Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin
- * Aufbaukurse in Traditioneller Tibetischer Massage und Sanften Therapien
- * Buddhistische Philosophie, Religion und Wissenschaft des Geistes



Bereits im Jahr 2008 unterrichtet das Tibetzentrum - I.I.H.T.S. in Hüttenberg.

FOTO: TIBETZENTRUM HÜTTENBERG

KONTAKT

Tibetzentrum - I.I.H.T.S.
Internationales Institut
für Höhere Tibetische Studien
Reiftanzplatz 1
A-9375 Hüttenberg
T: +43 (0)4263 20084
office@tibetcenter.at
www.tibetcenter.at



Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler (rechts) ist seit Anfang an Förderer der Messe „gesund & glücklich“, hier mit den Organisatoren Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog.
FOTO: JOSEF BODNER/LPD



Kommen gerne auf die „gesund & glücklich“: Von links Klagenfurts Bürgermeister Christian Scheider, Kärntens Landtagspräsident Josef Lobnig, Landeshauptmann Gerhard Dörfler und Aussteller Esra Voglgsang aus Baden Württemberg zusammen mit den Messeveranstaltern Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog.
FOTO: JOSEF BODNER/LPD



Kurt Tepperwein war einer der prominentesten Referenten und Seminarleiter auf der „gesund & glücklich“. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

10-mal „gesund & glücklich“ Jubiläum der GRÖSSTEN M



Jubiläum in der Naturarena Sonneggersee im Südkärntner Sittersdorf: Bereits zum 10. Mal öffnen sich auch heuer am ersten Wochenende im Juni die Tore zur „gesund & glücklich“, der Messe für Körper, Geist & Seele. Mit ihren Schwerpunkten wie Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, gesunde Ernährung, gesundes Wohnen, Naturkosmetik und spirituelle Kunst konnte sie sich zur besucherstärksten Messe ihrer Art in Österreich etablieren. Es war das Jahr 2005. Da trafen der gerade aus Deutschland nach Kärnten „ein-

Einmalig 1: Am Ufer eines Sees, unter Bäumen, auf der Wiese, neben Sträuchern und Blumen, so präsentiert sich die „gesund & glücklich“ alljährlich jeweils Anfang Juni als open air Messe in der Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf (Foto oben).

FOTO: ROLF BICKELHAUPT



Es ist hier ja fast schon eine Versammlung der Ärztekammer!“

Landtagspräsident Josef Lobnig über die zahlreich erschienenen Mediziner bei der ersten Messe 2006

Einmalig 2: Indoor mit open air-Feeling: In ein der Natur nachempfundenes Ambiente präsentiert sich die „gesund & glücklich“-Halle jedes Jahr im November am Messegelände Klagenfurt (Bild rechts).

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

DIE MESSE IN ZAHLEN:

Gegründet: 2006

Bisher 9 Messen wie folgt:

- 6 Ausgaben der Frühjahrsmesse jeweils Anfang Juni in der Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf seit 2006
- 3 Ausgaben der Herbstmesse jeweils im November am Messegelände Klagenfurt seit 2009

Besucher: ca. 110.000
Aussteller: 616 aus Gesamt-Österreich, Deutschland, Slowenien, Liechtenstein und der Schweiz

Vorträge und Workshops: 314
Konzerte: 27 Gruppen und Solisten
Sonstige Sideevents: 19

„gesund & glücklich“ Messe ihrer Art in Österreich



gewanderte“ Rolf Bickelhaupt und seine Partnerin Annemarie Herzog den Sittersdorfer Bürgermeister Jakob Strauß. Weil die Eltern des Deutschen dort in seiner Ferienwohnung logierten. Und dieses Zusammentreffen hatte weitreichende Folgen mit dem Ergebnis, dass in Sittersdorf seit dem Jahr für Jahr die „gesund & glücklich“ stattfindet, die sich dort mit jeweils rund 5.000 Besuchern auf einer Fläche von rund 3.000 Quadratmetern zur größten ihrer Art in Österreich entwickelt hat. Organisiert von Bickelhaupt und Herzog und mit Unterstützung der Gemeinde Sittersdorf.

Doch dem nicht genug. Die Messgesellschaft aus Kärntens Landeshauptstadt Klagenfurt wurde auf diesen großen Erfolg und auf das hohe Niveau des Messeangebotes aufmerksam mit dem Ergebnis, dass die „gesund & glücklich“ seit 2009 zusammen mit der traditionellen „Gesund Leben“ sowie der Brauchtumsmesse stattfindet. Die „gesund & glücklich“ ist seit dem mit ihren Schwerpunkten und jeweils 29.000 Gästen die besucherstärkste Messe (jeweils 2010 und 2011) ihrer Art im gesamten deutschen Sprachraum.



Landtagsabgeordneter Bürgermeister Jakob Strauß aus Sittersdorf (links) hatte die Idee zur Etablierung der Messe. Auf die Messe mit „Mehrner Heilwasser“ stoßen an (von links): Strauß, die Messeorganisatoren Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt, Anton Marx vom „gesund & glücklich“-Partner „Mehrner Heilwasser“, Gesundheitsreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter Kaiser und Umweltreferentin Landesrätin Dr. Beate Prettnner.



Ab November 2012 werden die „Schirner Tage“ in die Messe „gesund & glücklich“ integriert. Beim „Schirner-Verlag“ aus Darmstadt handelt es sich um einen der größten spirituellen Verlage im deutschen Sprachraum. Per Handschlag wurde dies mit Geschäftsführer Markus Schirner, den Messeveranstaltern Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog sowie dem Messe-Präsident Vizebürgermeister Albert Gunzer und Messengeschäftsführer Ing. Erich Hallegger besiegelt.



Immer wieder gerngesehener Gast auf der „gesund & glücklich“: Medienjournalist Professor Hademar Bankhofer, hier zusammen mit Messeorganisatorin Annemarie Herzog.

3 FOTOS: MARION LIEBHARD

INFO

Jubiläumsmesse „gesund & glücklich“

10. Messe für Körper, Geist & Seele

2.-3. Juni 2012

Naturarena Sonneggersee

Sittersdorf/Südkärnten

Infos siehe Seiten 12-13

www.gesundemesse.eu



Samstag, 2. Juni 2012 9.30 bis 20 Uhr
Sonntag, 3. Juni 2012 9.30 bis 18 Uhr
Naturarena Sonneggersee – Sittersdorf / Südkärnten

- > 70 Aussteller
- > 35 Vorträge
- > Schnupper- und Kurzbehandlungen
- > Alpakas
- > Kräuterspaziergänge
- > Gastronomie

EINTRITT
 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
gesund & glücklich
Eine Welt, die die Menschen mehr denn je benötigen

„gesund & glücklich“ ist ein wahrlich schöner Titel für eine Messe. Er drückt einen Idealzustand aus - und trotzdem werden Glück und Gesundheit von vielen Menschen nicht richtig wertgeschätzt. Sie betreiben Raubbau an ihrem Körper durch Alkohol, Nikotin, Drogen oder indem sie sich in Stress und Hektik des Alltags verlieren. Sie sind in unserer Zeit durch Überfluss, Oberflächlichkeiten, Cash und Konsum überfordert.

Ich sehe Partnerschaft, Familie, Freunde, Zusammenhalt, jeden Tag mindestens einmal lachen, Natur, Garten, wieder einmal selbst kochen als Antworten auf diese Problemfelder. Darauf möchte ich auch mit der von mir ins Leben gerufenen Aktion „Natürlich Kärnten“ aufmerksam machen und damit wieder Bewusstsein dafür schaffen, was die herrliche Natur imstande ist, uns zu schenken. Man muss sich einfach nur den kleinen „Wundern der Natur“ öffnen.

Die von Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt organisierte Messe steht zu meiner Freude für alles Positive und offeriert eine neue Welt, die die Menschen mehr denn je benötigen. Dafür möchte ich den beiden sowie allen Ausstellern und Unterstützern herzlich danken. Den Besucherinnen und Besuchern der „gesund & glücklich“ wünsche ich viele schöne und positive Eindrücke und Erlebnisse.

Ihr Gerhard Dörfler
 Landeshauptmann von Kärnten



RUND 70 AUSSTELLER PRÄSENTIEREN FÜR SIE EINE BREITE PALETTE FÜR IHRE GESUNDHEIT & SPIRITUALITÄT:

Räuchern – Alpakas – Kneipp – Mentaltraining – Klangschalen – Bachblüten – Kommunikation – Naturprodukte – Kräuterprodukte – Naturkosmetik – Spirituelle Kunst – Mentos-Matrix-Quantentransformation – Cranio-sacrale Körperarbeit – Ontologische Kinesiologie – Wasserbelebung – Glasbilder – Delila-Essenzen – Aura-Sprays – Naturlederpflege – Naturholzpflege – Zirbenbetten – Bowen – Mediale Beratung – Numerologie – Kräuterheilkunde – Wellness – Reiki – transparente Psycho-Kinesiologie – Energ. Wirbelsäulenbegradigung – Touch of Health – Magnetschmuck – Elektrosmogbefreiung – Bioenergetik – Holistic Pulsing – Spiegelkarten – Persönlichkeits- und Bewusstseinstaining – Handlesen – Kartenlesen – Omega-Health-Coaching – Royal Remedies – Young Living Öle – Energ. Fitnesscheck – Internet-Gesundheitsportal – Energetische Musik – Klangerinstrumente – Tarot – Engelsberatung – Pendeln – Ru-

tengehen – Spir. Lebensberatung – Transformation – 12 Siegel-Öle – Meditations-CDs – Heil-Symbole – Ökologisch-biologischer Anbau – Bekleidung – Gesunde Ernährung – Indianisches Räucher- & Kunsthandwerk – Scio-Biofeedback – Aura-Clearing – Rückführung – Geomantie – Feng Shui – Heilwasser – Systemische Aufstellungen – Jin Shin Jyutsu – Raindrop Energetik – Meridiancheck – Prana – Energieheilung – Karmaarbeit – Kristallheilung – Wohlfühlmassagen – Energieübertragung – Spir. Lebensbaum – Mineralien – Frischekosmetik – Sahaja-Yoga – Gesunde Ernährung – Shiatsu – Energie-Bewusstseinstaining – Engelalm- Edelstein-Essenzen – Rohsteine – Trommelsteine – Heilsteine – Wellness-Kaffee – Quantenheilung – Matrix-Lichtwelle – Aura-Biofeedback-Video-Analyse – Gewichtsreduktion – Reinkarnation – Baden – Packungen – Blüten & Wurzeln – Mantrastäbchen – Hildegard von Bingen

VERANSTALTUNGEN

Die Highlights

SA, 2. Juni 2012 - 12.30 Uhr - HAUPTBÜHNE



Der Messe-Höhepunkt:
Bestsellerautor & Gesundheitsjournalist Prof. Hademar Bankhofer mit dem Vortrag **„Mit den 7 großen L gesund & vital durchs Leben“** im Rahmen der **Messeeröffnung**, u.a. mit Landeshauptmann **Gerhard Dörfler** und Bürgermeister LAbg. **Jakob Strauß** sowie der **Premiere des Liedes „gesund & glücklich“** mit **Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn**

SA, 2. Juni 2012 – 18.45 Uhr - HAUPTBÜHNE



Erlebniskoncert mit Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn. Mit Obertongesang, Deutschen Mantrén, Herzensliedern, schamanischen Gesängen, Naturmusik...



Healing Piano mit Jürgen Solis. Klavierklänge zum Entspannen & Träumen.

KOOPERATIONSPARTNER



SPONSOREN



AUSSTELLUNGSSPONSOREN



MEDIENPARTNER



Die Veranstaltungen

Samstag, 2. Juni 2012

14.15 UHR – FESTZELT Chris Amrhein & Sandy Kühn

VIVA FAMILIA – Generationen miteinander & interkulturell. Kommunizieren. Leben. Musizieren. Tanzen. Singen. Lachen. Mit Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn, Berchtesgaden & Chemnitz (Deutschland)

15.00 Uhr – Am Steg beim See:

Kräuterspaziergang rund um den Sonneggersee mit Kräuterpädagogin Renate Aitzetmüller, Maria Rain

15.45 Uhr – Pavillon Stix-Koller

Der 12 Siegel-Heilkreis mit Meditationen zum Loslassen mit Uli & Raimund Koller-Stix, St. Margarethen-Raab (Stm.)

16.30 Uhr – HAUPTBÜHNE

Heilungsweg: Heiltöne, Musik & Heilung mit Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn, Berchtesgaden & Chemnitz (Deutschland)

Sonntag, 3. Juni 2012

14.15 UHR – FESTZELT Chris Amrhein & Sandy Kühn

Erlebnissvortrag Die Magie des Klangs - Obertongesang mit Chris Amrhein, Berchtesgaden (Deutschland)

11.15 Uhr – Pavillon Stix-Koller

Der 12 Siegel-Heilkreis mit Meditation zum Loslassen mit Uli & Raimund Koller-Stix, St. Margarethen-Raab (Stm.)

12.00 UHR – FESTZELT Chris Amrhein & Sandy Kühn

Erlebnissvortrag Stimmshamanismus mit papajeahja Sandy Kühn, Chemnitz (Deutschland)

13.30 Uhr – Hauptbühne

Mantras singen - die Kraft der gesungenen Worte mit Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn, Berchtesgaden & Chemnitz (Deutschland)

14.15 Uhr – Hauptbühne

Percussion-Konzert – traditionelle westafrikanische Festmusik der Malinke und Bambara-Völker mit der Gruppe „Handwerk“, Villach

15.00 Uhr – Am Steg beim See:

Kräuterspaziergang rund um den Sonneggersee mit Kräuterpädagogin Renate Aitzetmüller, Maria Rain

15.45 Uhr – Pavillon Stix-Koller

Liebe - Lebe - Lache. Der 12 Siegel-Heil-Kreis: Fragen & Antworten mit den Engeln des Lichts mit Uli & Raimund Koller-Stix, St. Margarethen-Raab (Stm.)

16.30 UHR – FESTZELT Chris Amrhein & Sandy Kühn

VIVA FAMILIA – Generationen miteinander & interkulturell. Kommunizieren. Leben. Musizieren. Tanzen. Singen. Lachen. Mit Chris Amrhein & papajeahja Sandy Kühn, Berchtesgaden & Chemnitz (Deutschland)

Die Vorträge

Samstag, 2. Juni 2012

VORTRAGSBÜHNE 1

14.15 Uhr: Liebe - Lebe - Lache, Die 12 Siegel - Die Meisterbriefe aus Atlantis Buchvorstellung & Impuls Vortrag & Channeling, Uli & Raimund Koller-Stix, St. Margarethen-Raab (Steiermark)

15.00 Uhr: Die Angst des Zahnarztes vor dem Patienten - Ganzheitliche Behandlungsmethoden, die Vertrauen schaffen Dr. med. Marlene Ceeh-Mayrhofer-Grünenbühl, Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Klagenfurt

15.45 Uhr: Transformation - Von der Bindung zur Freiheit Carsten Knop, Geistheil, Neuleiningen (Deutschland)

16.30 Uhr: Loslassen, was nicht glücklich macht Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin und Trainingsleiterin der Alpe-Adria-Akademie, Sittersdorf

17.15 Uhr: Energetische Medizin - wie beeinflussen Gedanken unsere Gesundheit? Dr. med. Franziska Jahn, Ärztin für Allgemeinmedizin, Klagenfurt

18.00 Uhr: Wir essen uns krank Georg Grubelnig, Alchemist und Radiästhesist, Fa. SA-GRUSAN, Klagenfurt

VORTRAGSBÜHNE 2

13.30 Uhr: EFT Emotional Freedom Technique (Selbstheilung) Daniela Weber, Humanenergetikerin & Spir. Medium, Latschach

14.15 Uhr: Rückführung - Eine heilsame Reise in die Vergangenheit Ulrike Mayrhofer, Balance for Life, Klagenfurt

15.00 Uhr: Ausbildung - Arbeiten mit dem Spiegelgesetz und der Aura Monika Salzmann, ESP-Lebenslehrerin, Pitscheldorf

15.45 Uhr: Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in Dir - sperr' auf! Dr. Andrea Grötschnig, Dipl. Ontologische Kinesiologin und Cranio-Sacral-Praktikerin, Gesundheitspraxis Anmut, Klagenfurt

16.30 Uhr: Tempel der Weisheit - Spir. Evolutions- und Friedensprojekt Gerhard G. von Steinbergen, Oberhaupt Kräutergut, Söchau (Steiermark)

17.15 Uhr: Die Heilkraft der Steine Gabriele Drutzler, Geschäftsführerin Fa. Seelenstein, Kremsmünster (Oberösterreich)

18.00 Uhr: Welche Auswirkungen haben Handy-, Satellitenfunk und belastende Erdstrahlen auf Nahrung, Trinkwasser und den Mensch? Ulrich Schapfke, Fa. Elektromogfrei leben, Herrenberg (Deutschland)

Sonntag, 3. Juni 2012

VORTRAGSBÜHNE 1

10.30 Uhr: Du bist vollkommen Margerethe Fabro-Ekhlhas, Energ. Schwingungs-Heilerin, Therapeutin, Grömbach (Deutschland)

11.15 Uhr: Klangschalen für den Alltag Esra Voglsang, Geschäftsführer KEDEM-Zentrum, Oberrot (Deutschland)

12.00 Uhr: Heile Dich selbst mit Bachblüten Alexandra Schöttl, Dipl. Bachblütenberaterin, Inh. Bachblütenshop.at, Klagenfurt

12.45 Uhr: Putzen mit Rauch statt mit Besen - Buchvorstellung u. Vortrag Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Buchautorin, Klagenfurt-Viktring

13.30 Uhr: Jin Shin Jyutsu - Heilende Berührung Friedrich Kopsche, Dipl. JinShin Jyutsu Praktiker, Autor, Klagenfurt

14.15 Uhr: SkalarPrana - Eine neue Form der Energieheilung Susanne Springer, Leiterin des Prana-Zentrums, Klagenfurt

15.00 Uhr: Vitamin D - Schutzschild gegen Krebs, Diabetes & Herzinfarkt Dr. med. Irene Darmann-Pavalec, Ärztin für Allgemeinmedizin, Wolfsberg

15.45 Uhr: Stressmanagement und Burnoutprävention - „Das innere Feuer nähren und Lebensfreude spüren“ Susanne Wolozynski, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, mind-in-motion, Wien

16.30 Uhr: Das Spiel des Lebens - Was uns alles beeinflusst! Elke Blümel, Ganzheitl. Naturheiltherapeutin, Liezen (Steiermark)

17.15 Uhr: Sein Glückspotential aktivieren Maria Sperl, Energie-Bewusstseins-Trainerin, Wien

VORTRAGSBÜHNE 2

10.30 Uhr: Wie bekomme ich Übersäuerung, Schlackenstoffe, Übergewicht, Gifte/Schadstoffe wieder aus meinem Körper? Josef Zöhner, Gesundheitstrainer, St. Georgen a.d. St. (Steiermark)

11.15 Uhr: Gesund durch Meditation Mag. Eduard Gutleb, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Klagenfurt

12.00 Uhr: Wieder erholsam schlafen - Frei von Elektromog, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schapfke, Fa. Elektromogfrei leben, Herrenberg (Deutschland)

12.45 Uhr: Mit sanften Griffen zu mehr Wohlbefinden Christiane Leutschacher, Bowen Practitioner, Maria-Saal

13.30 Uhr: Alpaka - Das Gold der Anden Thomas Pötsch, alpakaland.at, Tauplitz (Steiermark)

14.15 Uhr: Die Zusammenhänge von Ernährung, Schönheit und Energie Dr. med. Josef Egger, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, Präsident Verein Natürlich Leben, Wörgl (Tirol)

15.00 Uhr: Bewusstsein erschafft Realität Monika Edelmann, Ed & Ursula Limberger, Free Spirit KursleiterInnen, Wien

15.45 Uhr: Was hat Ihre Ernährung mit Ihrem Schlaf zu tun? Franz Josef Schützenhofer, Gesundheits-Coach, Wiesdorf (Steiermark)

16.30 Uhr: Matrix-Lichtwelle® - kraftvolle Transformation bringt das eigene Innere Licht zum Erstrahlen Ingrid Strohmayer, Matrix Lichtwelle®-Seminarleiterin, Pöfing-Brunn (Steiermark)

17.15 Uhr: Heilfasten nach Hildegard von Bingen Karoline Wurzer, Ganzheitl. Naturheilpraxis nach MIK, Guttering



NATURHEILPRAXIS

Georg Grubelnig
Naturheiltherapeut

Bioenergetische Allergiearbeit, Radlästhetische Auszubung
Ordination nach tEL Vereinbarung - Tel: 0666 / 52 52 040
Östernitzgasse 8 - Klagenfurt

1. Stock

VERGESSENES WISSEN

Kongress | Workshops | Aussteller | Festival
Int. Heilkräutertage 2012



7. - 10. Juni 2012
Steiermark

Gartenschloss Herberstein
Landgut Marienhof

www.vergessenewissen.at



ACHANTA-Eigenverlag
ISBN 978-3-200-02026-9,
€ 19,80 [D] | € 19,80 [A] |
CHF 28,50 [CH]

Bestellung:
Tel. +43 (0)664 7376 5524
eMail: achanta@malusa.at

Annemarie Herzog: Die Räucherin

In diesem Buch erzählt die Autorin aus ihrem Leben als „Räucherin“ und erklärt, wie man Räume mit Räuchern energetisch reinigt, sie von Fremdenergien befreit.

Hilfe, wenn man sie am dringendsten braucht!



„HerzPunkt“ unterstützt und begleitet Menschen, die sich in besonders schwierigen seelischen Situationen befinden.

Michaela Kaufmann, Gründerin und Obfrau des gemeinnützigen Vereins „HerzPunkt“, weiß wovon sie spricht, wenn Sie von Mitmenschen erzählt, die sich in besonders schwierigen seelischen und/oder finanziellen Situationen befinden. Eltern mit gehandicapten Kindern, Pflegenden, Trauernde oder Pensionisten mit kleinstem Einkommen sind die Ansprechpersonen für den kürzlich gegründeten gemeinnützigen Verein „HerzPunkt“. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dass ganzheitliche Selbstheilung, spirituelles Wachstum und das Erkennen der Eigenverantwortung jedem, unabhängig von seinem finanziellen Status, zugänglich gemacht werden soll“, erklärt Kaufmann nicht ohne Stolz.

Vier ehrenamtliche Energetikerinnen bieten diesen Menschen nach Voranmeldung jeden Mittwoch energetische Anwendungen auf freiwilliger Spendenbasis an. „Zur Erreichung körperlicher und energetischer Ausgewogenheit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist Hilfestellung im energetischen Bereich äußerst hilfreich. Mit Hilfe von „HerzPunkt“ muss niemand mehr darauf verzichten und kann so wieder in seine Kraft kommen“.

Interessierte, Unterstützer und Sponsoren melden sich bei Michaela Kaufmann, Tel: 0699 12739675, oder beim Verein HerzPunkt in der 10. Oktoberstrasse 26, 9020 Klagenfurt oder per email: HerzPunkt@gmx.at oder im Internet www.lebensenergieladen.at/tt/herzpunkt



Uneigennützig gemeinnützig auch in Zeiten der Wirtschaftskrise ist das Ziel des Vereines, der „Kraft“ für seine Mitglieder leistbar macht.

LEBENS ENERGIE LADEN & ENERGETIKSTUDIO
Pranic Healing/Prana Vite, Klangmassage, Organsprache, Psycholog, Astrologie, Young Living, Tepperwein
9020 Klagenfurt, 10. Oktoberstr. 26, ☎ 0 67 6/392.74 26
www.lebensenergieladen.at/tt

Die Seele als kraftvolle Heilquelle erwecken

Die Ursachen schwerwiegender und chronischer Erkrankungen liegen meist in unseren früheren Leben begründet, lehrt mein verehrter Meister Dr. Zhi Gang Sha, international anerkannter Arzt der traditionellen chinesischen wie der westlichen Medizin und Lehrer des Tao. Unser Seelen-Lebensbuch, die Akasha-Chronik, verzeichnet das Konto der Tugenden sowie der negativen Gedanken, Worte und Handlungen all unserer Leben. Die auf seelischer Ebene gespeicherten negativen Informationen verursachen spirituelle Blockaden, die auch den freien Fluss unserer Lebensenergie – Chi – im Körper behindern. Diese Störungen des Energieflusses können physische und geistige Erkrankungen sowie emotionales Ungleichgewicht erzeugen.

Die Seele enthält demzufolge die Schlüsselinformationen für unsere nachhaltige Gesundheit. Damit ist sie der wahre Ort, in dem jegliche Heilung und Transformation im Leben beginnt. Das grund-

gende Prinzip von Meister Dr. Zhi Gang Shas Lehre lautet demzufolge: „Heile zuerst die Seele, dann werden Geist und Körper folgen.“ Sein ganzheitliches System zur Selbstgesundheit für den modernen Menschen ist die Essenz altherwürdiger Weisheit und praktischer Übungen aus dem Tao.

Jede körperliche Erkrankung bezieht immer auch die emotionale, mentale und spirituelle Ebene ein. Dem entsprechen als Herzstück der Selbstgesundungslehre von Meister Sha die Vier-Kraft-Techniken. Sie beziehen sich auf die Heilkraft von Seele, Geist, Klang und Körper. Es sind einfache, aber hoch wirksame Instrumente, die sich in ihrem Zusammenspiel voll entfalten. Die Seelenkraft ist jedoch die stärkste aller Methoden, sie gilt als die Quelle der Wirksamkeit.

Meister Sha kommt nach Graz

Vom 16. bis zum 20. Mai können Sie Meister Dr. Zhi Gang Sha in Graz erleben. Dies ist eine der selte-

nen Gelegenheiten, von dem überaus kraftvollen Heiler und seinen Meisterheilern Übertragungen göttlicher Heilenergie und Segnungen zur ganzheitlichen Gesundheit zu erhalten. Meister Sha bringt Sie in Verbindung mit Ihrer Seele und zeigt, wie Sie deren Heilkraft aktivieren können. Vom 8. bis 10. Juni biete ich den Workshop „Divine Healing Hands Soul Healer“ in Graz an.

Weitere Informationen: www.drsha.at



Meisterin Petra Herz
Weltweite
Repräsentantin
von Meister
Dr. Zhi Gang Sha

ANZEIGE

Meister Dr. Zhi Gang Sha

16. bis 20. Mai 2012 in Graz

TAO Seelenheilungs- und Erleuchtungs-Rückzug

Kraftpendende Tage mit bislang verborgenem Wissen zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte und Seelenreise

Freie Seelenheilungsabende

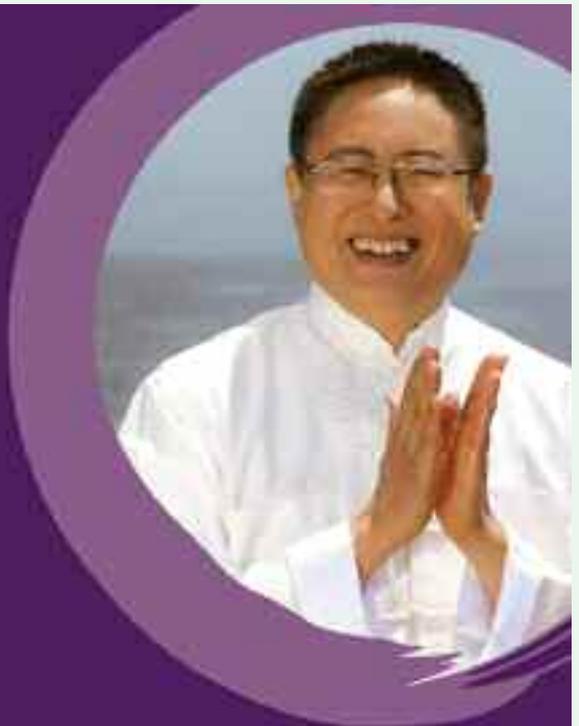
Einführung in die „Seele-Geist-Körper Medizin“, Gruppen-Heilsegnungen und Filmvorführung „Soul Masters“

GEWINNSPIEL

für 3 x 2 Tickets und weitere Sachpreise per e-Mail mit Betreff „Gewinnspiel“ an Veranstaltung@DrSha.at

Vorankündigung: Divine Healing Hands - Ausbildung in Graz

von 08. bis 10. Juni 2012 - Details unter: <http://termine.DrSha.at>



Love Peace Harmony Institut

Tel. 06991 3396815 | Info@DrSha.at | www.lovepeaceharmony.at

Event im UCI Kinowelt Annenhof Graz | Tickets für Dr. Sha unter: <http://kommzu.DrSha.at>



„gesund & glücklich“ im Interview mit Kulturlandesrat Harald Dobernig über das reichhaltige kulturelle Leben in Kärnten und welche Veranstaltungen er den Lesern in den kommenden Monaten ans Herz legen kann.

Herr Landesrat, Kärnten hat ein reichhaltiges kulturelles Leben. Wie sieht hier die Unterstützung seitens des Landes aus?

Dobernig: Wir unterstützen aus dem Kulturbudget hunderte kulturelle Initiativen in ganz Kärnten, aber auch Dachmarken wie den Kärntner Kultursommer oder den Kärntner HeimatHerbst. Im Bereich der Volkskultur hat sich vor allem die Brauchtumsmesse im November zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt entwickelt. Mit dem Haus der Volkskultur in Klagenfurt haben wir den volksculturellen Verbänden eine Heimat gegeben.

Welche Veranstaltungen im Bereich Kultur und Volkskultur werden Sie persönlich in den nächsten Monaten besuchen?

Ich werde sicher einige Veranstaltungen des Kärntner Kultursommers besuchen, der bereits seinen zehnten Geburtstag feiert. Ich freue mich aber auch auf die Starnacht Mitte Juli, die heuer erstmals auf der wunderschönen Seebühne in Klagenfurt statt-



Interview mit Kulturreferent Landesrat Harald Dobernig

findet. Und ab August werden beim HeimatHerbst wieder alle Freunde des Brauchtums und der Kärntner Kulinarik auf ihre Kosten kommen. Ich werde wieder HeimatHerbst-Feste in allen Regionen des Landes besuchen.

Welchen Stellenwert haben für sie Volkskultur und Brauchtum in Kärnten?

Rund 100.000 Menschen sind in Kärnten direkt oder indirekt mit der Volkskultur und dem Brauchtum verbunden, sei es eine Tätigkeit in Verbänden, bei der Blasmusik, in Musikgruppen oder in Chören. Diese Zahl zeigt eindrucksvoll, dass die Kärntner ihre Traditionen und ihr Brauchtum pflegen. Ich finde es vor allem wichtig, dass auch unsere Jugendlichen ihre Herkunft und die Kärntner Brauchtümer nicht vergessen.

Kann man das auch wirtschaftlich messen?

Ja. Eine Untersuchung hat ergeben, dass mit rund zwei Millionen Euro an Unterstützung des Landes für die gesamten volksculturellen Aktivitäten eine jährliche

Wertschöpfung von 135 bis 150 Millionen Euro erzielt wird.

Wie wichtig ist für Sie der Bereich Musik im kulturellen Leben Kärntens?

Kärnten ist ein Land der Musik, ein Land der Sänger und ein Land der Musikanten. Singen erleuchtet und erfreut die Seele, in den Herzen vieler Kärntnerinnen und Kärntner schlägt die Liebe zur Musik. Hunderte Chöre, Musikkapellen oder Volkstanzgruppen sorgen für eine lebendige und bunte Vielfalt im kulturellen Leben unseres Bundeslandes. Seitens des Landes unterstützen wir diese Entwicklung bestmöglich. Wir haben 17.500 Musikschülerinnen und Musikschüler, die in 80 Musikschulen unterrichtet werden. Und wir fördern die über 130 Blasmusikkapellen in Kärnten. Erfreulicherweise sind besonders viele Jugendliche in den Musikkapellen aktiv, es gibt auch junge Kapellmeisterinnen und Kapellmeister.

Danke für das Gespräch!



ANZEIGE

Zunächst sollte man reiflich bedenken, wie ähnlich man den anderen ist: Sie erfahren Freude und Leid genau wie ich. Darum muss ich sie beschützen wie mich. Dalai Lama



KULTUR
SOMMER



Websites: bodypainting-festival.com • brahmsoompetition.org • burgarena.at • burg-hoehosterwitz.at • burghofspiele.com • burgkultur.at • die-cma.at • sarlithischerommer.at • dommusik-klagenfurt.at • faust-steinbruchkristal.com • galerie-walker.at • huettenberg.at • teunburgtheater.at • karl-may-festspiele.at • klickundco.com • keltanwelt.at • komodienspiele-porcia.at • kultur-forum-amhof.at • kulturhofkeller.at • kultursommer-klagenfurt.at • kuso-stpaul.at • fondusmuseum-ktm.gv.at • marketing-feldkirchen.at • munkk.at • musikakademie-feldkirchen.at • musikallachertpaetsommertag.at • musikforum.at • musikwochen.com • neuebuehneillach.at • netzwerk-aks-dance-germany.org • noenachereis.at • qortort.at • schloss-albeck.at • singkreis-porcia.at • sax-ebendorf.at • sommeregg.at • stadt-gmuend.at • stadtgalerie.nzi • stadtheater-klagenfurt.at • stift-stpaul.at • theatersommerklagenfurt.at • trigonale.com • volkskino.com • wernerberg-museen • woerthemasozies.com • Gemälde: Venus und Adonis, nach Annibale Carracci, 18. Jhdt - kreiv.at

→ kultursommer.karnten.at



FOTO: K.K.

Vielleicht fragt sich beim Lesen dieser Überschrift der eine oder andere Leser, wieso gerade ich mich mit dem Thema Dankbarkeit auseinandersetze. Sicher habe ich nach dem Fortgehen von Bärbel eine Weile gebraucht, um der Trauer Raum zu geben. Und ganz bestimmt habe ich auch eine Weile mit dem Schicksal gehadert. Heute, nach mehr als einem Jahr Abstand, kann ich rückblickend sagen, dass alles gut ist, wie es ist. Um zu dieser Sichtweise zu gelangen, war Dankbarkeit meine wichtigste Wahrnehmung. VON MANFRED MOHR

Jeder Tag, jeder Monat im letzten Jahr hat mir einen neuen Impuls gegeben, eine neue Erkenntnis geschenkt, um meine besondere Situation annehmen zu lernen. Die ersten Monate im vergangenen Winter waren besonders lang und besonders dunkel. Wie dankbar war ich aber, als sich der Frühling zeigte, und die Tage wärmer und länger wurden. Ich habe festgestellt, dass ich heute auch vielen kleinen Dingen viel dankbarer und anerkennender gegenüberstehen kann, die ich früher einfach übersehen hätte. Vielleicht liegt genau darin der Sinn unserer Dualität. Nie sehnt man das Licht mehr herbei als nach langer Dunkelheit. Ohne Schatten würden wir das Licht vielleicht gar nicht mehr schätzen. Immer Himbeereis mit Sahne ist auch irgendwann langweilig.

Goethe sagt dies mit den Worten: „Erst die Erinnerung wird uns offenbaren, die Gnade, die das Schicksal uns verleiht. Wir wissen stets nur, dass wir glücklich waren, dass wir glücklich sind, wissen wir nie.“



FOTO: JOUJOU / PEXELO.DE

Was übersehen wird, erfährt keine Wertschätzung mehr. Es verschwindet einfach aus unserem Blickfeld. Achtsam zu sein lässt uns viel mehr Dinge in unserem Leben erkennen und vor allem begreifen, wie wertvoll sie für uns sind. Achtsamkeit ist für mich darum eine Grundvoraussetzung für Dankbarkeit. Wenn ich so gehetzt und in Eile bin, dass ich die Blume am Wegesrand übersehe, dann fehlt mir ganz einfach die Zeit, die Schönheit dieser Blume wertzuschätzen. Aber ist die Blume nicht genau zu diesem Zweck auf dieser Welt? Um ihren Duft zu riechen, und ihre Schönheit zu bewundern? Ist nicht schon allein in dieser Bewunderung eine versteckte Art verborgen, ihr dankbar zu sein?

Vielleicht liegt bereits in diesem Beispiel eines der Wunder der Dankbarkeit verborgen. Warum sonst haben alle Kulturen solch großen Wert auf die Etablierung von Dankbarkeit gelegt? Schon im Koran, dem neuen Testament und den alten hebräischen Schriften findet sie als besonders erstrebenswerte menschliche Tugend immer wieder Erwähnung. Meister Eckhard bringt es auf den Punkt:

„Wäre das Wort „danke“ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.“

Kaum ein Dichter und Denker, der sich nicht auch mit diesem Thema beschäftigt

hat. Der für mich wesentlichste Satz stammt von Christian Morgenstern: „Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister.“

Das zarte Pflänzchen Dankbarkeit kann nur auf dem Acker der Selbstliebe gedeihen. Wer sich selbst nicht liebt, dem wird wahre Dankbarkeit schwerfallen. Denn ein herzliches Danke bedeutet oft, anzuerkennen, wie wertvoll ein anderer Mensch für mich ist. Und wo soll dieser Wert wohl herkommen, außer aus mir selbst? Dankbarkeit ist deshalb für mich so etwas wie die „Währung“ der Liebe, zwischen Menschen, die sich anerkennen und wertschätzen.

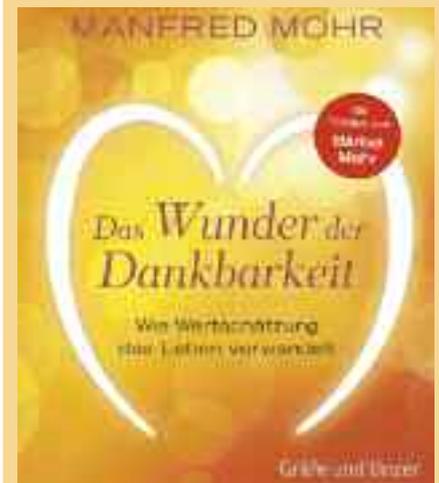
Es war mir eine Herzensangelegenheit, mein neues Buch über das Thema Dankbarkeit zu schreiben. Dankbarkeit war in der Zeit nach Bärbels Tod für mich eine Art Licht in der Dunkelheit, an dem ich mich orientieren konnte. Zuerst war da nur ein kleines Glimmen, aber nach und nach wurde ein Leuchten daraus. Es brachte mich auf die richtige Fährte. Immer mehr gelang es mir schließlich, dankbar auf meine gemeinsame Zeit mit Bärbel zurückzublicken. „Das Wunder der Dankbarkeit“ erzählt von diesem Weg.

Heute, nachdem das Trauerjahr vorüber ist, kann ich auch endlich vielen Momenten dankbar sein, die in der Zeit von Bärbels Krankheit lagen. Auch diese schwierigen

Lebe ein gutes, ehrbares Leben! Wenn Du älter bist und zurückdenkst, wirst Du es noch einmal genießen können. Dalai Lama



**INFO
BUCHTIPP:**



Dr. Manfred Mohr: „Das Wunder der Dankbarkeit - Wie Wertschätzung das Leben verwandelt“.

Mit Texten von Bärbel Mohr.

Verlag Gräfe und Unzer 2012. ISBN: 3-8338-2283-X, 160 Seiten, 14,90 € [D] | 15,40 € [A] | CHF 29,90 [CH]

Monate tragen viele gute Erinnerungen. Nun schaue ich zurück und denke an die schönen Spaziergänge, die wir gemeinsam machen durften. An die guten Gespräche, die uns einander nahe gebracht haben. Ich kann mittlerweile auch Dankbarkeit entwickeln für das Privileg, sie auf ihrem Weg begleitet zu haben.

Ganz besonders dankbar bin ich auch den Menschen, die uns in dieser Zeit zur Seite standen. Meine Beziehungen zu diesen engen Freunden sind durch dieses gemeinsame Erleben noch tiefer geworden. Und das ist ein sehr großes Geschenk. Ein Freund ist Krankenpfleger und stand mir immer mit Rat und Tat zur Seite. Eine liebe Freundin sang bei der Beerdigung, obwohl sie mitten im Hausbau steckte und wirklich keine Zeit hatte. Sie reiste trotzdem an, denn es war ihr ein Bedürfnis, dabei zu sein.

Auch unser Au Pair wuchs in die neue Rolle sehr wunderbar hinein. Sie ist zu einem Teil unserer Familie geworden, und steht uns auch heute noch sehr nahe. Gerade für meine Tochter hat sie eine Funktion als Freundin und Ersatz-Mama bekommen. Das junge Mädchen in dieser Zeit bei uns zu wissen, war ein großes Glück für uns. Und so könnte ich noch von vielen guten Fügungen berichten, die noch immer geschehen.

Der Volksmund sagt:

„Wer dankbar jeden Sonnenstrahl genießt, der wird auch mit dem Schatten zu leben wissen.“

Daran ist sicher sehr viel Wahres. Wenn ich mich heute rückblickend frage, woher ich in der Zeit nach Bärbels Fortgehen die nötige Kraft gefunden habe, um die notwendigen Dinge zu bewältigen, dann ist Dankbarkeit meine Antwort. Es ist eine dicht gedrängte Zeit voller nachhaltig wirkender Bilder gewesen. Vielleicht habe ich noch niemals so intensiv gespürt, zu leben.

Dankbar bin ich vor allem auch meinen Kindern. Von ihnen habe ich im letzten Jahr sehr viel lernen dürfen. Kinder gehen weiter, sie schauen einfach nach vorn. Sie sind noch so wunderbar verbunden mit dem hier und jetzt. Bald ist Weihnachten, was bekomme ich geschenkt? Wann fahren wir wieder Ski? Wann fahren wir wieder zur Oma? Weiterzugehen ist gar nicht so schwierig. Man setzt einfach einen Schritt vor den nächsten. Und plötzlich ist man ganz woanders, an einem neuen Platz, bei einer neuen Perspektive angelangt.

Das wichtigste zum Thema Dankbarkeit habe ich mir aber für den Schluss aufgehoben. Für mich ist die Kultivierung von Dankbarkeit der Schlüssel für ein erfülltes Leben geworden. Sie kann helfen und

dabei unterstützen, das Gute zu erkennen, auch wenn es oft schwer zu entdecken ist. Das Gute ist immer da. Und, wie Bärbel einmal so schön sagte:

„Der Himmel hinter den Wolken ist immer blau.“



FOTO: K.K.

Auch wenn wir ihn manchmal in unserem täglichen Auf und Ab gar nicht mehr sehen können. Für mich besteht das Wunder der Dankbarkeit schlicht und einfach aus: Glück! Denn, wie Francis Bacon meint:

„Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Teile Dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen. Dalai Lama

Elektrosmog - die unsichtbare Gefahr

Medizinische Forschungen haben gezeigt, dass elektrische und elektromagnetische Felder biologische Wirkungen haben.

Nerven und Muskelzellen bekommen Fehlinformationen z.B. durch Elektrische Leitungen, Schalter, Steckdosen und eingesteckte Geräte. Besonders kritisch sind Schnurlostelefon, Handymasten, Mikrowellenherd und WLAN.

Leiden Sie häufig an Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Allergien, Herz-Kreislaufstörungen oder verringerter Leistungsfähigkeit? Die Ursache könnte Elektrosmog sein, wie zahlreiche medizinische Berichte aufzeigen.

Lösung: Harmonisierung - Schadinformativellen von Strahlungsfeldern werden durch den Vorgang der destruktiven Interferenz vollständig gelöscht. Dadurch reagieren Ihre Körper-



Ing. Kurt Smolnik, Kompetenzzentrum für Elektrosmog.

zellen nicht mehr mit Stress auf die vorhandenen Felder. Unterstützend dazu: eine flüssige Zellnahrung mit einer hohen antioxidativen Wirkung - Radikalfänger.

Mit einem Spezialmikroskop wird die Qualität von Blut untersucht. Als Vergleichswert wird das Blut vor und nach dem Telefonieren mit einem

Handy untersucht. Die mikroskopischen Ergebnisse werden visuell beurteilt.

Ergebnis: Ohne Harmonisierung - Geldrollenbildung nach 10 Minuten, mit Harmonisierung (Handychip) - keine Geldrollenbildung.

Unser Team besteht aus: Ärzten, Psychologen, Physiker, Therapeuten, Energetiker, Radiäthelisten und Elektrotechniker.

Durch Elektrosmog geschädigte und betroffene Personen erhalten medizinische, therapeutische, psychologische und technische Beratung und haben Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch.

Kontakt:

Ing. Kurt Smolnik

+43 676 8433 8444 4

www.esmog-kompetenzzentrum.at

kurt@smolnik.at

Magnesium - Baustein des Lebens

Magnesium gehört zu den lebensnotwendigen Elementen. Für viele Stoffwechselfvorgänge spielt Magnesium z.B. als Kofaktor von mehr als 300 Enzymen eine Schlüsselrolle. Sämtliche energieabhängigen Vorgänge in unserem Organismus würden ohne Magnesium nicht funktionieren. Außerdem reguliert Magnesium die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und gewährleistet somit das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparates.

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA jetzt auch in Österreich



Foto: bonn press

Ganz neu auf dem österreichischen Markt ist das hochdosierte Trinkgranulat Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA mit extra fruchtigem Orangengeschmack.

Es ergänzt das Magnesium-Sortiment von Magnesium-Diasporal hierzulande.

Das Nahrungsergänzungsmittel wird allen Menschen gerecht, die einen erhöhten Magnesiumbedarf haben, wie zum Beispiel: Sportler, Diabetiker, ältere Menschen, Schwangere und Stillende oder einen besonders fruchtigen Orangengeschmack bevorzugen.

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Trinkgranulat gibt es in der Packungsgröße 20 Stück zum unverbindlichen Verkaufspreis von 10,90 €. Da es sich um ein hochdosiertes Trinkgranulat mit 400 mg Magnesium handelt, genügt die Einnahme von einem Portionsbeutel täglich.

Die Besonderheiten: Es handelt sich um körperfreundliches Magnesiumcitrat (kann schnell aufgenommen werden), verfügt durch natürliches Orangensaftkonzentrat über einen extra fruchtigen Orangengeschmack.

Weitere Merkmale: Ohne Zucker oder künstliche Farbstoffe, also auch für Diabetiker geeignet (erhältlich nur in der Apotheke).



Foto: panthermedia.net

Weitere Informationen zum neuen Produkt unter:
www.diasporal.at

HUNA-Experte
Dr. Diethard Stelzl.
FOTO: MARION LIEBHARD



Ein studierter Nationalökonom als hawaiischer HUNA-Lehrer

Er ist Reiki-Meister und -Lehrer, Mentaltrainer, Bioresonanzforscher, wissenschaftlicher Berater, Geistheiliger, Vortragredner, Seminarleiter, Buchautor und Dozent in der Erwachsenenbildung. International bekannt geworden ist er als Spezialist der HUNA-Lehre, einer uralten, positiv ausgerichteten, ganzheitlichen Weisheitslehre hawaiischen Ursprungs. Die Rede ist von Dr. Diethard Stelzl.

Zuhause ist der 1942 in Neuhaus/Sudetengau geborene Nationalökonom am Fuße des mystischen Bergs Mirnrock oberhalb des Millstätter Sees in Kärnten. „Rund um diesen Berg herrschen außergewöhnliche bioenergetische Umfeld-Bedingungen, die für das Element Erde stehen und damit für die Materie und den Physischen Körper“, erklärt er. Dort hält er auch eine Vielzahl seiner Seminare und Fachausbildungen ab.

Bevor sich Stelzl in Kärnten niederließ, war

er bis 1994 als weltweit aktiver Unternehmer tätig. Auf einer seiner zahlreichen Reisen lernte er 1980 in Hawaii die dort vorkommende HUNA-Weisheit kennen. In-fiziert von den Gedanken dieser Lehre absolvierte der Akademiker Ausbildungen bei hawaiischen Schamanen, die dort Kahunas genannt werden. So lernte er auf der Garteninsel Kauai den bekannten Autor und Kahuna Dr. Serge Kahili King und den Kahuna Levon Ohai kennen und schätzen. Die mehr wissenschaftlich-theoretische HUNA-Interpretation, welche auf die geniale Arbeit des amerikanischen Sprachforschers Max Freedom Long zurückgeht, erarbeitete sich Stelzl beim ehemaligen Leiter der HUNA-Research Inc. (USA) Prof. Dr. Otha Wingo sowie beim im März 2009 verstorbenen Geschäftsführer der europäischen HUNA-Forschungsgesellschaft Zürrich DI Henri Krotoschin.

Seit 1994 führt er HUNA-Seminare im deutschsprachigen Raum, auf Bali und

Ibiza durch und veranstaltet Seminarreisen. Seit 2001 bietet er auch Fachausbildungen zum HUNA-Praktiker und -Berater an. Er beschäftigte sich eingehend mit den Techniken der philippinischen Geistoperateure und den Heilmethoden der hawaiianischen Kahunas und absolvierte verschiedene Praxisseminare bei den bekannten englischen Geistheilern Matthew Manning und Tom Johansen. Seit vielen Jahren arbeitet Stelzl auch mit komplementären Heilmethoden, Bioresonanz, Licht, Farben und Sakraler Geometrie. In Wien lernte er bei Dr. med. Herbert Untner die „Neue Homöopathie“ von Erich Körbler kennen und entwickelte in der Folge ein eigenes System von Formen und Farben in den fünf bekannten Raumdimensionen, durch welches harmonische, kosmische Urinformationen insbesondere über die Haut auf sämtliche grob- und feinstoffliche Ebenen des Menschen ausgleichend einwirken.

*Wenn es einen guten, starken Beweis dafür gibt,
dass dies und das der Fall ist, dann werden wir uns ändern. Dalai Lama*

Interview

FOTOS: MARION LIEBHARD



„HUNA: Das Leben ins Positive verändern“

In seinem Heimatort Ferndorf oberhalb des Millstätter Sees in Kärnten empfing HUNA-Spezialist Dr. Diethard Stelzl den Chefredakteur des Magazins „gesund & glücklich“ Rolf Bickelhaupt und Fotografin Marion Liebhard zu einem Interview.

HUNA gilt als „die alte Weisheit Hawaiis“. Was genau ist HUNA?

Huna ist das menschliche Urwissen, die älteste Weisheitslehre. Huna heißt übersetzt geheimes inneres Wissen und bezeichnet die Einheit der beiden Komponenten Hu und Na. Na gilt als weiblich, aufnehmend, passiv, deshalb negativ polarisierend, ohne Impuls und beschreibt im Hawaiianischen die Weisheit der einzigen Gottheit Akua. Und Hu ist die Umsetzung dieser Weisheit durch den freien menschlichen Willen und gilt als männlich, aktiv, daher positiv polarisierend, mit Impuls. Wenn diese beiden Pole verbunden sind, entsteht ein Null-Potential, das diese eine Gottheit ist, bestehend ausschließlich aus Liebe, was auf hawaiisch Aloha heißt. Es ist der einzige Gruß, den die Hawaiianer kennen, ob morgens, mittags, abends.

Dieses geheime innere Wissen steckt in jedem von uns, jeder von uns hat eine weiblich aufnehmende passive Komponente als auch eine männlich abgebende aktive Komponente, trägt also eine weibliche und männliche Polarität in sich. Der Sinn von Huna ist es, diese doppelte Polarität von Licht und Dunkelheit und von männlich und weiblich als Null-Potential der Liebe zu verbinden.

Und zu dieser hawaiianischen Weisheit gehört es auch, seine Gedanken positiv auszurichten. So gehen ziemlich alle Mentaltechniken zurück auf das Huna-Gedankengut.

Wie wirkt sich HUNA im Leben von Hawaii aus?

Noch immer kennen es die meisten Hawaiianer nicht. So wurden auch die Schamanen der HUNA-Weisheit, die Kahunas, von den Einheimischen ziemlich negativ gesehen. Und

als Hawaii ein Protektorat der USA war, wurden jene sogar mit der Todesstrafe bedroht, die Huna lehrten, sodass die Kahunas in den Untergrund gehen mussten. Doch ihre studierten Enkel haben Huna aufgenommen und mit den modernen Erkenntnissen der Wissenschaft verbunden. Darüber schreibe ich gerade zwei Bücher. Schwerpunkt ist, dass viele der Huna-Erkenntnisse über die Quantenphysik beweisbar sind. Und dass durch die Verbindung von Quantenphysik und Huna das Leben ins Positive veränderbar ist.

Doch es gibt wohl zwei Ereignisse, die Huna auf Hawaii wieder in den Focus des Interesses gerückt haben...

Ja, das war zum einen das Buch und die CD *The Secret*, die über den Globus geschwappt sind und natürlich auch nach Hawaii kamen. Und dort ist das größte Geheimnis das Gebet zur Wunscherfüllung *Haipule*: Wie kann man sich Wünsche erfüllen durch eine bestimmte Vorgehensweise. Die Thematik wurde auch bei *The Secret* verwendet.

Zum anderen war es Dr. Lihaleakala Hew Len, der die *Ho'oponopono*-Lehre in seinem Job als Arzt und Psychiater angewandt hat. *Ho'oponopono* stellt eine wichtige Methode der Lösung von Störpotenzialen und Streitigkeiten im Rahmen des Huna-Gedankengutes dar. Hew Len hat drei Jahre lang im Staatsgefängnis von Honolulu den Schwerverbrecher-Trakt betreut, beschäftigte sich aber nur mit den Akten der Insassen. Und hat sich gesagt: Wenn diese Akten vor mir liegen, muss ich damit etwas zu tun haben, sonst würde ich damit nicht in Resonanz gehen. Und hat versucht, mit folgenden vier Sätzen das Ganze zu heilen: *I'm sorry, please forgive me, I love you, I thank you*, also *es tut mir*

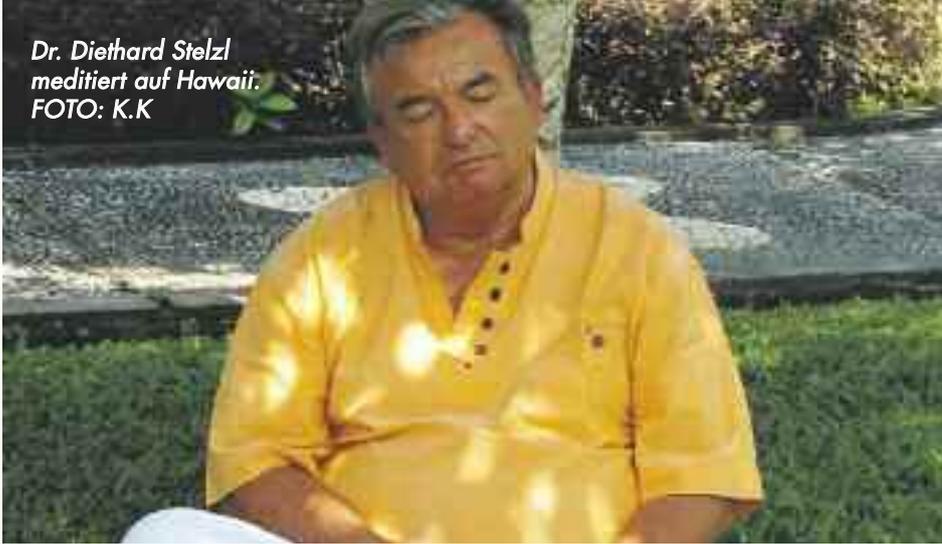
leid, bitte vergeb' mir, ich danke Dir, ich liebe Dich. Damit hat er gearbeitet, und nach drei Jahren sind von 70 Verbrechern 68 entlassen worden, der Schwerverbrecherflügel wurde geschlossen. Das ging um die Welt. Diese beiden Ereignisse haben bei manchen Hawaiianern ein Umdenken veranlasst und dazu geführt, sich mit ihren eigenen Wurzeln zu beschäftigen.

Was können Menschen, die mit HUNA bisher nicht in Berührung gekommen sind, damit anfangen?

Von meinem Lehrer Serge Kahili King gibt es den Satz *Huna is simple, but not easy*, also *Huna ist einfach, aber doch nicht so leicht*. Huna ist logisch aufgebaut, sehr bodenständig und auf positives Denken ausgerichtet, was folgendes Beispiel verdeutlicht: Ein Glas Wasser kann halbvoll = positiv, halbleer = negativ oder zur Hälfte gefüllt = neutral sein, alle Betrachtungsweisen stimmen, doch nur eine ist positiv. Jeder hat die Wahl: Will man es positiv, negativ oder neutral sehen. Das wichtigste im Leben ist zu erkennen, dass man sein Leben durch die eigenen Gedanken selbst gestaltet. Ich versuche meinen Schülern beizubringen: Jeder ist für sein Leben verantwortlich und kein anderer. Man muss in den Spiegel schauen und sagen: wenn die Dinge so sind, dann habe ich sie angezogen, weil ich in mir ein bestimmtes Resonanzverhalten habe. Und mit *Ho'oponopono* wird quasi der schwarze Fleck auf der eigenen Weste gelöscht. Dabei geht es nicht um's außen, sondern prinzipiell und primär um einen selbst und das eigene Innere.

Was hat Sie persönlich bewegt, sich HUNA zu öffnen?

Denke daran, die beste Beziehung ist die, in der die Liebe für den anderen größer ist als das Verlangen nach dem anderen. Dalai Lama



VERANSTALTUNGSTIPPS

Vortrag mit Dr. Diethard Stelzl:
„Huna - der heilende Weg zu sich selbst mit Ho'Oponopono“
13.11.2012, 19.00-22.00 Uhr, Hollersbach, Talstation Panoramabahn,
14.11.2012, 19.00-22.00 Uhr, Lienz, Aula des Bundesrealgymnasiums.

Karten über www.oeticket.com und bei allen Libro-Filialen, Raiffeisenbanken, Sparkassen und Volksbanken in Österreich.

Mehr Infos: www.mentale-kompetenz.com.

Vor über 30 Jahren bin ich auf Hawaii, wo ich geschäftlich oft zu tun hatte, mit Huna in Berührung gekommen. Dort habe ich mich am Flughafen immer vom gleichen Fahrer des Hotels abholen lassen. Sein Auto war auf Grund der Größe für Schleichwege vollkommen ungeeignet im Gegensatz zu den Autos seiner Kollegen, die mit ihren Fahrgästen zur gleichen Zeit abfuhr. Und doch war er immer als erster beim Hotel. Das kann doch nicht mit rechten Dingen zugehen, konfrontierte ich ihn eines Tages. *Das ist Huna* war seine Antwort. Neugierig geworden, habe ich in einer Buchhandlung nach Huna gefragt. Zwei Bücher von Max Freedom Long *Secret Science Behind Miracles* und *Secret Science at Work* habe ich dort gekauft. In beiden Werken sind bestimmte Phänomene sehr sachlich beschrieben, was mich stark be-

eindruckt hatte. Ich habe immer mehr über Huna gelesen und Kurse bei den wichtigsten Lehrern belegt. Und das hat mein Leben total verändert. Und ich muss sagen: Ohne Huna würde ich heute wahrscheinlich nicht hier sitzen. Ich habe Huna sehr viel zu verdanken und möchte ein bisschen von dem, was mir Huna gegeben hat, an andere weitergeben. Es kann das Leben komplett ins positive verändern. Ich habe sehr viele Menschen gesehen, wo das auch tatsächlich der Fall war.

Und Sie beschäftigen sich auch noch anderen Techniken?

Insbesondere mit der Bioresonanz und dem spirituellen Heilen, wobei letzteres sehr viel mit den Heilungstechniken der Hawaiianer zu tun hat. Diese kennen fünf verschiedene Energietechniken: Liebesenergie, Lichtenergie,

Willensenergie, Lebensenergie und Vitalenergie. Die Quantenheilung würde der Heilung mit Liebesenergie entsprechen, Reiki dem Heilen mit Lichtenergie und Vitalenergie. Und das mach ich also auch, weil man mit diesen Heilungstechniken sehr viel Positives erreichen kann.

KONTAKT

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

BUCHTIPPS

Dr. Diethard Stelzl: *Ho'oponopono - Heilung mit Liebe*

Eine einfache und sehr effektive Methode, Konflikte zu lösen, stammt von den Hawaiianern: das Ho'oponopono. Heute ist es wichtiger denn je. Ob Familienzwist, Ärger mit den Kollegen, innere Blockaden und Traumata oder die Situation der Welt – in und mit grenzenloser, bedingungsloser Liebe lassen sich alle Störungen beseitigen.

In diesem Buch wird für Sie die wissenschaftlichen, die spirituellen und die geschichtlichen Hintergründe beleuchtet. Lernen Sie das Vergebungsritual in verschiedenen Versionen alter und neuer Lehrer kennen, und erfahren Sie, wie Sie es in praktisch jeder Situation konkret für sich nutzen können.

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-0932-2, 19,95 € [D] | 20,60 € [A] | CHF 28,50 [CH]



Dr. Diethard Stelzl: „HUNA Einführung - Ein Praxisbuch“

HUNA ist eine uralte, positiv ausgerichtete, ganzheitliche Weisheitslehre, die über die hawaiianische, schamanische Tradition im 20. Jahrhundert ihren Eingang in das neuzeitliche Gedankengut der Menschen gefunden hat. In reiner, von äußeren Einflüssen unveränderter Form spiegelt dieses Gedankengut ausschließlich die positiven Aspekte der universalen Ordnung wider. Mithilfe des HUNA-Systems ist es möglich, eigene mentale Kräfte bewusst und zielgerichtet für Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg und damit für eine individuelle Lenkung des eigenen Lebens und Schicksals einzusetzen. HUNA ist pragmatisch, logisch nachvollziehbar, undogmatisch und erfrischend einfach. Der größte Vorteil jedoch ist: Es funktioniert.

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-0932-2, 19,95 € [D] | 20,60 € [A] | CHF 33,50 [CH]

Wer sind wir? Unsere Lichtkörperfarben zeigen es uns!

Wenn wir uns selbst und unseren Platz im größeren Schöpferplan verstehen, sind wir unserer Vollkommenheit einen großen Schritt näher gerückt. Unsere persönlichen Seelen- und Inkarnationsfarben sind ein Schlüssel dazu.

VON BARBARA HEIDER-RAUTER



Unsere Seelenfarbe zeigt, wer wir sind, warum wir auf der Erde inkarniert sind und welchen Auftrag wir haben. Sie offenbart uns, zu welcher großen Farbfamilie von Erzengeln, Engeln, Meistern und Lichtwesen wir gehören. Die Seelenfarbe offenbart uns somit unsere innerste Essenz. Diese Farbe begleitet uns schon vom Anbeginn unserer Existenz, und sie wird uns auch weiterhin begleiten, solange unsere Seele existiert, bis in die für uns unvorstellbare Ewigkeit. Es ist ganz wundervoll zu erkennen, wie durch das Bewusstwerden dieser Farbqualität unser Platz im größeren Bild der Schöpfung auf einmal für uns sichtbar wird. Viele Stationen und Ereignisse unseres bisherigen Lebensweges bekommen auf einmal einen tieferen Sinn und Zusammenhang. Es ist so, als könnten wir auf einmal auf den tiefen Grund unserer

Seele blicken und uns selbst von einer völlig neuen Perspektive aus betrachten. Da die Seelenfarbe unsere Uressenz zeigt, kann immer beobachtet werden, wie die Menschen aufatmen und lächeln, sobald sie damit in Berührung kommen, wie auf einmal fröhliche Ausrufe wie „Jetzt ist ja alles klar“ und dergleichen aus ihnen herausprudelt.

Mit der Kenntnis der Seelenfarbe haben wir einen großartigen Schlüssel zu unserem innersten Kern in der Hand. Und das Schönste: es ist ganz einfach, diese Farbe herauszufinden und sie dann zu stärken.

Die zweite Farbe, die für unser Leben sehr aufschlussreich ist, ist unsere Inkarnationsfarbe. Im Gegensatz zur Seelenfarbe kann diese in den unterschiedlichen Inkarnationen auch verschieden sein. Je nachdem wie wir unseren Lebensauftrag ausführen möchten, wählen wir uns für eine Lebenszeit eine entsprechende Farbe. Diese erzählt von unseren Talenten und Begabungen und sie ist ein Hinweis darauf, wie wir unseren Seelenauftrag umsetzen möchten. Die Inkarnationsfarbe zeigt uns auch, wie wir unsere persönlichen Bezie-

hungen leben und welche Stärken wir uns mitgebracht haben. Unsere Inkarnationsfarbe bildet mit ihrer Komplementärfarbe ein unzertrennbares Farbpaar. In der Komplementärfarbe liegt wohl der größte Schlüssel für unsere Entwicklungsschritte verborgen, denn hier zeigen sich unsere Ängste, unsere Glaubenssätze und unsere Lernaufgaben. Sobald wir einen bewussten Zugang dazu finden, sind die Lösungen bereits sichtbar und unsere Entwicklung macht einen großen Schritt nach vorne. Wir verstehen, warum wir diese oder jene Ereignisse oder Personen in unserem Leben angezogen haben und können sie dadurch leichter integrieren. Da die Integration die Voraussetzung für das Loslassen und die Transformation ist, bekommen wir mit der Kenntnis der Komplementärfarbe unserer Inkarnationsfarbe eine großartige Chance auf ein erfüllteres, lichtvolleres und dadurch harmonischeres Leben.

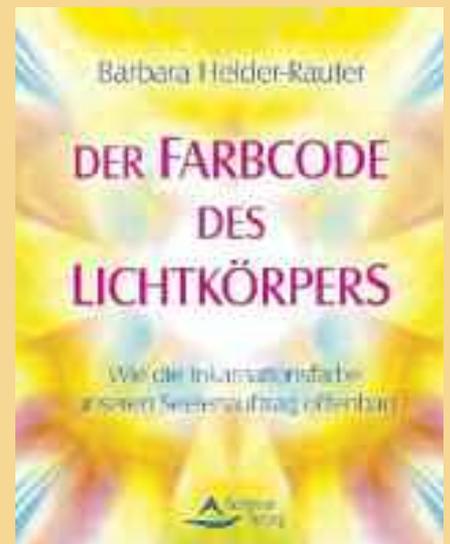
Sobald wir unsere Farben kennen, ist es sehr einfach, diese zu unterstützen und zu nähren. Das Entwickeln unseres lichten Potenzials geschieht auf eine leichte, freundliche und kreative Art und Weise.

Der Buchtipp zum Finden der persönlichen Farben:

Barbara Heider-Rauter: Der Farbcode des Lichtkörpers - Wie Seelenfarbe und Inkarnationsfarbe unseren Lebensauftrag offenbaren.

Wir alle haben bei unserer Geburt einen Farbstrahl, der uns durch mehrere Inkarnationen begleitet. Wer seine Inkarnationsfarbe kennt, kann die Entwicklung seines Lichtkörpers voranbringen. Dieses umfangreiche Farbcode-Buch führt Sie in die lichtvolle Welt der Farben: 15 Farbstrahlen bieten Meditationen, Übungen und einen Überblick über dazugehörige Zahlen, Steine, Planeten etc. zur Unterstützung Ihrer Farbarbeit. Weitere Meditationen und auf die Frequenz des jeweiligen Farbstrahls eingestellte Musik finden Sie auf acht CDs zum Buch.

Schirner Verlag, ISBN 978-3-8434-1023-6, € 15,95 [D] | € 16,40 [A] | CHF 29,90 [CH]



gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele

**Zum
Herausnehmen**

**Programm 2. Halbjahr 2012
Trainings – Ausbildungen – Seminare – Vorträge**



Vorwort

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

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

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

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

Ich möchte Sie ganz herzlich zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen einladen, zu Ausbildungen, die Ihr ganzes Leben verändern können. Sie eröffnen sich damit Möglichkeiten, von denen Sie jetzt vielleicht noch nicht einmal träumen. Über 350 zufriedene SchülerInnen seit Gründung der Akademie zeugen davon.

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

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

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

Inhalt:

Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz! Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie	II
Werden Sie Diplom-TrainerIn für mentale Kompetenz! Der Mentaltrainer der Alpe-Adria-Akademie	III
Werden Sie Zertif. KindermentaltrainerIn! Für alle, die mit Kindern zu tun haben	III
Werden Sie KommunikationstrainerIn! Lebendige Kommunikation als Grundlage für ein gesundes & glückliches Leben – Wertvolle Spielregeln zum Erfolg	IV
Werden Sie BachblütenhelferIn und -beraterIn! Mit Bachblüten negative Gefühle in positives Potential umwandeln	V
Werden Sie Klangschalen-Praktiker! Klang – Die älteste Form zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte	VI
Unser Trainings- und Ausbildungsteam	VII
gesund & glücklich präsentiert Vorträge der Extraklasse	VIII

Anmeldungen:

Für Österreich: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at.

Für Deutschland: Tel. +49 (0)173 5937475 oder eMail info@kedem-zentrum.com.

Für die Schweiz: Tel. +41 (0)61 7119831 oder eMail seminaranmeldung.meier@gmail.com.

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

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

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

Der Seminarort kann in zumutbarer Entfernung vom bisherigen Seminarort vom Veranstalter verändert werden. Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigenes Risiko des Teilnehmers. Jegliche Haftung des Veranstalters, z.B. für Unfälle, ist ausgeschlossen.





Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz

Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie

Leider schränken wir unsere Möglichkeiten, Großes zu erreichen, sehr oft selber ein, indem wir glauben, nicht talentiert, begabt oder clever genug zu sein.

Das Mentaltraining macht Sie mit Ihren Kraftpotentialen bekannt und vertraut. Sie lernen Ihre Gedankenkraft neu zu entdecken und wirkungsvoll einzusetzen und Ihr Unterbewusstsein optimal zu nutzen.

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

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

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

Das Mentaltraining

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

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

(Einstiegs-)Modul 1

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

Modul 2

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

Modul 3

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

Modul 4

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

Unterrichtseinheiten: 64

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

Die Termine:

	(Einstiegs-)Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Kärnten	01.-02.09.2012	20.-21.10.2012	08.-09.12.2012	19.-20.01.2013
Steiermark	03.-04.11.2012	12.-13.01.2013	02.-03.03.2013	13.-14.04.2013

Ort:

Kärnten: Landhotel-Restaurant Petschnighof, Sonnendorf Diex / Südkärnten, www.petschnighof.at

Steiermark: Weingut & Seminarzentrum Schnabel, Sernau 6, Gamlitz, www.weingut-schnabl.at

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

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

Inklusiv Seminarunterlagen und Teilnahme-Zertifikat.

Anmeldeschluss:

Kärnten: 17.08.2012.

Steiermark: 19.10.2012.

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

Werden Sie Diplom-TrainerIn für mentale Kompetenz

Der Mentaltrainer der Alpe-Adria-Akademie

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

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

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

Modul 5

- * Zusammenfassung der Module 1-4
- * Wissenschaftliche Grundlagen und neue Erkenntnisse
- * Ethische und rechtliche Grundlagen
- * Vorbereitende der Diplomarbeit

Modul 6

- * schriftliche Diplomarbeit
- * Gruppenarbeiten der TeilnehmerInnen
- * Selbstreflexion mit der Ausbildungsleitung

Modul 7

- * Praxisseminar (Seminarleitung eines Teilbereiches aus der Diplomarbeit)
- * Prüfungsreflexion
- * Diplomüberreichung

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

Start: 02.02.2013. Die AbsolventInnen der Module 1-4 werden automatisch zur Teilnahme an der Ausbildung eingeladen.

Unterrichts-Einheiten Module 1-7: 140.

Preisgestaltung: 1.050,00 €. Inkludiert sind darin die Diplom-Module 5-7, Ausbildungs-Unterlagen und die Prüfungs- und Diplomgebühren.

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



Werden Sie Zertif. Kinder- & JugendmentaltrainerIn

Für alle, die mit Kindern zu tun haben

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

Bei dieser Ausbildung erlernen Sie die Umsetzung des Mentaltrainings für Kinder und Jugendliche.

Mit Kinder-Mentaltraining können wir effektiv Kinder unterstützen:

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

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

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

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



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

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

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

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

Titulierung bei bestandener Prüfung:
Zertif. Kinder- und JugendmentaltrainerIn



Kommunikationstraining: Lebendige Kommunikation als Grundlage für ein gesundes & glückliches Leben WERTvolle Spielregeln zu Erfolg

An vier Wochenenden erhalten Sie die Kompetenz, wie Sie Kommunikation und gezielte Gesprächsführung erfolgreich in Beruf, Sport, Familie, Hobby usw. einsetzen und Konflikte meistern können. Das Training richtet sich an all jene, die sich besser verständigen wollen, sich selbst und andere beruflich sowie privat besser verstehen und aktiven Einfluss auf ihr Leben und auf die Erfahrungen machen möchten.

Nach Absolvierung der vier Module haben Sie sich die Voraussetzung zur Teilnahme an der Ausbildung zum/r Dipl. KommunikationstrainerIn (siehe unten) erworben.

Training & Ausbildung wurde von der Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Kommunikationstrainerin Susanne Wolozynski in langjähriger Praxis erarbeitet und weiterentwickelt.

Die vier Module sind aufbauend, daher können sie nur im Gesamten gebucht werden.

Modul 1

- * Kommunikation und ihr Einfluss auf unser Leben
- * Grundlagen der Kommunikation
- * Einführung in Kommunikationsprozesse
- * Überblick über verschiedene Modelle
- * Das Ich in der Kommunikation erfahren
- * Umgang mit den eigenen Ressourcen erlernen und frei einsetzen können
- * Eigene Kommunikationsmuster erfahren und anwenden lernen

Modul 2

- * Vertiefung der Grundlagen
- * Vertiefung der Ich-Erfahrung
- * Filter der Kommunikation
- * Nonverbale Kommunikation
- * Wie erlebe ich die Welt?
- * Die Kunst des Fragens
- * Selbsterfahrung
- * Zugang zur eigenen Kraft

Modul 3

- * Methoden der Gesprächsführung
- * Gesprächsförderndes und gesprächshemmendes Verhalten
- * Vertiefung der Selbsterfahrung
- * Erkennen von Mustern - die der Anderen und die eigenen
- * Grundlagen über Konflikte
- * Konflikte und wie gehe ich damit um?
- * Führen von anspruchsvollen und heiklen Gesprächen
- * Spiele der Kommunikation

Modul 4

- * Reflexion: Was kann ich gut, was gelingt noch nicht?
- * Aussteigen aus Mustern (anderer und eigener)
- * Wie kann ich in Gesprächen bei mir bleiben?
- * Gruppenerfahrungen
- * Analyse und Anwendung des Gelernten

Unterrichtseinheiten: 60

Teilnahme-Zertifikat: Am Anschluss an das Modul 4 erhalten die TeilnehmerInnen ein Teilnahme-Zertifikat.

Die Termine:

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag
06.10.2012 – 07.10.2012	24.11.2012 – 25.11.2012	26.01.2013 – 27.01.2013	04.05.2013 – 05.05.2013

Ort: Landhotel-Restaurant Petschnighof, Sonnendorf Diex / Südkärnten, www.petschnighof.at

Kosten: 990,00 € inkl. Unterlagen und Teilnahme-Zertifikat (siehe oben)

Anmeldeschluss: 21.09.2012. Hinweis: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt, sodass die maximale Teilnehmerzahl bereits vor dem Anmelde-schluss erreicht sein kann.

Ausbildung zum/r Dipl. Kommunikationstrainer/n

Sie haben die Ausbildungsmodule 1 bis 4 absolviert und wollen nun Ihr Wissen als erfolgreiche/r diplomierte/r KommunikationstrainerIn weiter geben? Diese Ausbildung richtet sich daher an Personen, die diesen Lehrgang als Zusatzqualifikation zu ihrem bestehenden Beruf verwenden oder aber diese Ausbildung selbstständig mit Gewerbeschein ausüben möchten.

Modul 5

- * Zusammenfassung der Module 1-4
- * Wissenschaftliche Grundlagen und neue Erkenntnisse
- * Ethische und rechtliche Grundlagen
- * Vorbesprechung der Diplomarbeit

Modul 6

- * schriftliche Diplomarbeit
- * Gruppenarbeiten der TeilnehmerInnen
- * Selbstreflexion mit der Ausbildungsleitung

Modul 7

- * Praxisseminar (Seminarleitung eines Teilbereiches aus der Diplomarbeit)
- * Prüfungsreflexion
- * Diplomüberreichung

Voraussetzung: Absolvierung der Module 1-4

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

Unterrichts-Einheiten Module 1-7: 124

Preisgestaltung: 750 €. Inkludiert sind darin die Diplom-Module 5-7, Ausbildungs-Unterlagen und die Prüfungs- und Diplombgebühren.

Titulierung bei bestandener Prüfung: Dipl. zum/ Dipl. KommunikationsberaterIn

Werden Sie BachblütenhelferIn und -beraterIn

Mit Bachblüten negative Gefühle in positives Potential umwandeln

Der englische Arzt Dr. Edward Bach entdeckte zu Beginn des 20. Jahrhunderts die ausgleichende Wirkung spezieller Pflanzen. Aus insgesamt 38 verschiedenen Blüten und Pflanzen stellte er Essenzen her, die unterschiedliche negative Gemütszustände zu harmonisieren vermögen.

Die nach ihm benannten Bachblüten unterstützen die Seele dabei, wieder ihr Gleichgewicht zu finden, wenn diese durch verschiedenste innere oder äußere Umstände ihren sicheren Halt verloren hat.

Die Ausbildung wurde von Dipl. Bachblütenberaterin Alexandra Schöttl in langjähriger Praxis erarbeitet.



Ausbildung zum/r BachblütenhelferIn

An vier Wochenenden erhalten Sie genaue fachliche Kenntnisse über die einzelnen Blütenessenzen, deren Anwendung und Wirkung sowie deren Zusammenhänge zu weiteren alternativen Methoden. Die Ausbildung richtet sich an all jene, die sich, ihre Familie und Freunde mit Bachblüten unterstützen wollen.

Nach Absolvierung der vier Module haben Sie sich die Voraussetzung zur Teilnahme an der Ausbildung zum/r Dipl. Bachblüten BeraterIn erworben (siehe unten).

Die vier Module sind aufbauend, daher können sie nur im Gesamten gebucht werden.

Modul 1

- * Dr. Edward Bach, der Entdecker der Blütentherapie
- * Bach's Verständnis der Bach-Blüten
- * Wirkungsebene der Blütenessenzen
- * Wobei können Blütenessenzen hilfreich sein
- * Überblick über die 7 Gruppen der negativen seelischen Gemütszustände
- * Genauere Betrachtung der 12 Heiler (der von Bach zuerst entdeckten Bachblüten)
- * Die ersten 19 Bachblüten

Modul 2

- * Vertiefung der Grundlagen
- * Die 38 Blüten und die dazugehörigen Gemütsverfassungen
- * Zusätzliche Auswahlmethoden wie Pendel, Karten ziehen und Fragebogen
- * Dosierung, Verabreichung, Einnahmedauer
- * Fallbeispiele

Modul 3

- * Methoden der Gesprächsführung
- * Begleitung von Menschen in Krisensituationen
- * Üben von Bachblütenberatungen
- * Video Analyse der Beratung
- * Zusammenstellung der persönlichen Bachblütenmischung

Modul 4

- * Feldforschung: Ein Tag in der Natur
- * Herstellung eigener Essenz, Erforschen der Seelenqualität der Essenz
- * Verbindung der Bachblüten zu anderen Essenzen
- * Bachblüten und Zusammenhänge mit alternativen Heilweisen
- * Übungseinheit für Beratungsgespräch mit Familie und Freunden

Unterrichtseinheiten: 60

Teilnahme-Zertifikat: Am Anschluss an das Modul 4 erhalten die TeilnehmerInnen ein Teilnahme-Zertifikat.

Die Termine:

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4
Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag	Samstag-Sonntag
01.12.2012 - 02.12.2012	16.02.2013 - 17.02.2013	20.04.2013 - 21.04.2013	08.-06.2012 - 09.06.2013

Ort: Hotel-Restaurant Baumgartnerhof, Altfinckenstein 6, Latschach/Faakersee, www.baumgartnerhof.at

Kosten: 990,00 € inkl. Unterlagen und Teilnahme-Zertifikat (siehe oben)

Anmeldeschluss: 23.11.2012 - Hinweis: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt, sodass die maximale Teilnehmerzahl bereits vor dem Anmeldeschluss erreicht sein kann.

Ausbildung zum/r Dipl. Bachblütenberater/in

Sie haben die Ausbildungsmodule 1 bis 4 absolviert und wollen nun Ihr Wissen als erfolgreiche/r diplomierte/r Bachblüten BeraterIn weiter geben?

Diese Ausbildung richtet sich daher an Personen, die diesen Lehrgang als Zusatzqualifikation zu ihrem bestehenden Beruf verwenden oder aber diese Ausbildung selbstständig mit Gewerbeschein ausüben möchten.

Modul 5

- * Zusammenfassung der Module 1-4
- * Wissenschaftliche Grundlagen und neue Erkenntnisse

Modul 6

- * 3 teilige schriftliche Diplomarbeit u.a. bestehend aus Selbstreflexion, einem Fallbeispiel aus der Praxis und der Studie einer Blütenessenz

Modul 7

- * Praxisseminar (Seminarleitung eines Teilbereiches aus der Diplomarbeit)
- * Prüfungsreflexion
- * Diplomüberreichung

Voraussetzung: Absolvierung der Module 1-4 (Ausbildung zum/r BachblütenhelferIn).

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

Unterrichts-Einheiten Module 1-7: 124

Preisgestaltung: 750 €. Inkludiert sind darin die Dipl.-Module 5-7, Ausbildungs-Unterlagen und die Prüfungs- und Diplombgebühren.

Titulierung bei bestandener Prüfung: Dipl. Bachblüten BeraterIn





Werden Sie Klangschalen-PraktikerIn

Klang - die älteste Form zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Eine Klangschalenmassage ist mehr als nur Wohlbefinden. Klang ist die älteste Form zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die positive und harmonisierende Wirkung auf Körper und Psyche sind vielfach nachgewiesen.

Erlernen Sie Anwendungen zur Aktivierung der Selbstheilung bei Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Burn-Out-Syndrom, Wasserstauungen, Nervosität, ADS-Syndrom, Verspannungen und vieles mehr.

Ausbildung zum/r Klangschalen-PraktikerIn

Unsere drei aufeinander abgestimmten Kurse sind einzeln buchbar und beinhalten folgende Themen:

Im **Grundkurs** erlernen Sie eine entspannende und harmonisierende Ganzkörpermassage mit mehreren, therapeutisch abgestimmten Klangschalen:

- * Anwendungsgebiete und Kontraindikationen,
- * Entstehung von Obertönen,
- * Erlernen der Ganzkörper-/Wellnessmassage,
- * Arbeit auf den Energiezentren (Chakren),
- * Klangmeditation mit diversen Schalen.

Der **Folgekurs** beinhaltet diverse Anwendungen zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte bei Schmerzonen und Blockaden:

- * Harmonisierungen im Kopfbereich,
- * Erkennen von Energieblockaden,
- * Lebensthemen aus dem Urwissen,
- * Anwendungen bei Schmerzen und Krankheiten

Der **Abschlusskurs** umfasst die Vertiefung des erlernten Stoffes sowie Vorträge über die Auswirkung von Klängen auf die Psyche:

- * Repetition und Erfahrungsaustausch,
- * Auswirkung von Klang auf die Psyche,
- * Umgang mit aufbrechenden Blockaden,
- * Erkennen von Verhaltensmustern,
- * Abschlussprüfung

Termine & Orte:

	Baden-Württemberg	Baden-Württemberg	Kärnten	Schweiz
Grundkurs	16.-17.06.2012			
Grundkurs - Folgekurs Abschlusskurs	03.-08.07.2012	02.-07.10.2012	03.-08.01.2013	26.06.-01.07.2012

Seminarzentren

Baden-Württemberg: KEDEM-Zentrum Hof Heilenbergen, Oberrot (Schwäbisch Hall)

Kärnten: Seehotel Hafnersee, Keutschach (bei Klagenfurt)

Schweiz: Schulungs- und Seminarzentrum Pia Steiner, Aadorf (bei Frauenfeld)

Preisgestaltung: Pro Kurs 330 € - Sfr 495 | Gesamt 990 € - Sfr 1.485 | Abschlusszertifikat 120 € - Sfr 165

Titulierung bei bestandener Prüfung: Klangschalen-PraktikerIn

Das Team des KEDEM-Zentrums

Die Ausbildung zum/r KlangschalenpraktikerIn erfolgt in eigener Verantwortung des KEDEM-Zentrums für Körper, Geist & Seele mit folgenden Team-Mitgliedern:



Esra Voglsgang & Claudia Stürzinger - Leitung Klangschalen-Ausbildung

Esra Voglsgang: Gelernter Musiker resp. Tonkünstler und Claudia Stürzinger, Dipl. Masseurin (Schweiz).



Robert Matheis - KEDEM-Referent

Robert Matheis, Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie.



Das Team der Alpe-Adria-Akademie

Die Ausbildungen und Kompetenzen unseres Trainerteams sind ein Garant dafür, dass eine hohe Qualität der Trainings und Ausbildungen sichergestellt ist. Für die TeilnehmerInnen bedeutet dies, dass sie gerade in Zeiten inflationärer Angebote die absolute Gewissheit haben, ein Angebot von höchstem Niveau zu erhalten.

Dieses Team hat zusammen mit der Akademieleitung neben der Qualitätssicherung noch zusätzlich die Aufgabe, die AbsolventInnen der Ausbildungen auf Wunsch untereinander zu vernetzen und sie beim Start in eine neue (berufliche) Zukunft zu unterstützen.



Rolf Bickelhaupt - Direktor der Alpe-Adria-Akademie

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



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

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Dipl. Systemischer Resonanz-Coach, Dipl. Coach für Systemische Aufstellungen und Hypnose, Mediatorin (z.Z i. A. zur gerichtlich beeidigten Mediatorin), NLP-Trainerin.



Annemarie Herzog - Leiterin Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie

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



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

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



Alexandra Schöttl - Leiterin Bachblütenausbildung der Alpe-Adria-Akademie

Dipl. Kindergärtnerin mit Matura Abschluss; Absolvierung der Unternehmerschule in Graz; Dipl. Bachblütenberaterin; div. Weiterbildungen über Blütenessenzen unter anderem Ausbildung in Kalifornien bei Richard Kaminzki und Patricia Katz; Mitarbeit in England beim Bachblüten Hersteller Healing Herbs; Dipl. Jin Shin Jyutsu Praktikerin; Dipl. Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler; Avatar Meister; Seit 2008 Inhaberin des Bachblütenshop.at in Klagenfurt.

Die Seminarhotels der Alpe-Adria-Akademie

Trainings und Ausbildungen dort, wo andere Urlaub machen, nach diesem Kriterium haben wir unsere Seminarhotels ausgesucht:

Landhotel - Restaurant „Petschnighof“ in Diex auf der Saualm

Der Petschnighof, gelegen auf 1.150 Metern Seehöhe im Südkärntner Bergdorf Diex, dem sonnenreichsten Ort Österreichs, bietet ein Paradies mit Wohlühlcharakter. Großzügige Zimmer, Essen aus der Bio-Landwirtschaft, ein Wellnessbereich mit Gastronomie und Seminararea auf 800 qm, eine Sonnenterrasse sowie zwei große Naturbadeteiche lassen keine Wünsche offen. **Landhotel-Restaurant Petschnighof, A-9103 Diex 6, Tel. +43 (0)4231 8168, www.petschnighof.at.**

Weingut & Seminarzentrum „Schnabl“ in Gamlitz an der Südsteirischen Weinstraße

Das Weingut mit angeschlossenem Seminarzentrum liegt in Gamlitz, der größten Weinbaugemeinde der Steiermark. Die Gästezimmer sind nach verschiedenen Edelsteinen benannt und ihrem zugeordneten Stein entsprechend ausgestattet. Edelsteine verhelfen zu Wohlbefinden, reinigen die Räumlichkeiten, Geist & Körper. Den Gästen steht eine große, herrliche Lobby mit Kachelöfen sowie einem kleinen Wellnessbereich zur Verfügung.

Weingut Schnabl, Sernau 6, A-8462 Gamlitz, Tel. +43 (0)3453 3010, www.weingut-schnabl.at.

Hotel - Restaurant „Baumgartnerhof“ in Latschach auf der Baumgartnerhöhe

Dieses Panorama-Hotel auf rund 1.000 Metern Seehöhe mit familiärer Atmosphäre garantiert mit seinen gemütlichen Zimmern und Appartements schöne Stunden in einer erholenden Landschaft. Angesagt ist hier Essen mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft mit grandiosem Ausblick auf die Burgruine Finkenstein, dem Faakersee nach Villach und den Bergen.

Hotel-Restaurant Baumgartnerhof, Altinkenstein 6, A-9582 Latschach, Tel. +43 (0)4254 2290, www.baumgartnerhof.at.

Seehotel „Hafnersee“ in Keutschach am Keutschachersee

Dieses Hotel liegt im Keutschacher 4-Seen-Tal inmitten eines großen Naturschutzgebietes direkt am idyllischen Keutschachersee unweit von Klagenfurt. Hier findet jeder das richtige Ambiente mit komfortabel ausgestatteten Hotelzimmern, einer Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Sanarium, Infrarotkabine, Dampfbad & Whirlpool, einem Fitnessraum sowie Badestrände und Liegewiesen.

Seehotel Hafnersee, Plescherken 5, A-9074 Keutschach, Tel. +43 (0)4273 2375, www.hafnersee.at.



gesund & glücklich präsentiert Vorträge der Extraklasse



MANFRED MOHR
Bestsellerautor, Seminarleiter & Coach

Das Wunder der Selbstliebe (nach dem gleichnamigen Bestseller)

18.5.12
Hollersbach, Talstation Panoramabahn
15.9.12
Pörschach, Congress Center Wörthersee (CCW) (ursprünglicher Termin: 19.5.12)
Jeweils 19.30 Uhr



CHRISTOPH FASCHING
Medium und Bestsellerautor

Der Weg in die neue Zeit

22.5.12
Graz, Wohlfühlhotel Novapark
18.6.12
Salzburg, Sporthalle Alpenstraße
Jeweils 19.30 Uhr



PASCAL VOGGENHUBER
Medium und Bestsellerautor

Nachricht aus dem Jenseits

14.6.12
Hollersbach, Talstation Panoramabahn
15.6.12
Lienz, Aula des Bundesrealgymnasiums
Jeweils 19.30 Uhr



MARTIN ZOLLER
Medium und Erfolgsautor

Medialität leicht verständlich - Kraft & Macht der Intuition im Alltag

5.9.12
Hollersbach, Talstation Panoramabahn
6.9.12
Lienz, Aula des Bundesrealgymnasiums
7.9.12
Pörschach, Congress Center Wörthersee (CCW)
Jeweils 19.30 Uhr



CLEMENS KUBY
Der Filmmacher, der sich selbst von einer Querschnittslähmung geheilt hat

Heilung - das Wunder in uns

27.9.12
Hollersbach, Talstation Panoramabahn
28.9.12
Lienz, Aula des Bundesrealgymnasiums
29.9.12
Grafenstein / Kärnten Hambruschsäle
30.9.12
Graz, Wohlfühlhotel Novapark
Jeweils 19.30 Uhr



DR. RÜDIGER DAHLKE
Der bekannte Arzt & Psychotherapeut

Doppelvortrag: LEBENSPRINZIPIEN

Die Urprinzipien verstehen & das Leben meistern
PEACE FOOD
Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

2.10.12
Hollersbach, Talstation Panoramabahn
3.10.12
Lienz, Aula des Bundesrealgymnasiums
Jeweils 18.30 Uhr



Karten für alle Veranstaltungen gibt es bei



sowie bei allen Libro-Filialen, Raiffeisenbanken, Sparkassen und Volksbanken in Österreich

Mehr Infos:
www.alpe-adria-akademie.eu



SUSANNE WOLOZYNSKI Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin
& **ANNEMARIE HERZOG** Dipl. Mentaltrainerin

Mit Mentaltraining Wünsche & Ziele erfolgreich erreichen
Mentaltraining ist eine erfolgreiche Methode für alle Menschen, die ihr Leben bewusst, zielsicher & positiv gestalten wollen. Bei der „Alpe-Adria-Akademie“ kann jeder nicht nur lernen, Wünsche & Ziele erfolgreich zu erreichen, sondern dieses Wissen auch als Mentaltrainer weiterzugeben.

Mittwoch 23.5.12 Graz, Wohlfühlhotel Novapark, Fischeraustraße 22. Beginn 19.00 Uhr
Freier Eintritt - Anmeldung nicht erforderlich



Infos:
info@gesund-und-gluecklich.at,
Tel. +43 (0)664 7376 5524,
www.alpe-adria-akademie.eu

Impressum:

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

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

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

Verlag: ABC Werbeagentur GmbH, Kohldorfer Straße 98, A-9020 Klagenfurt.

Grafik: **WANDE** Werbegraphik-Design, Kohldorfer Straße 98, A-9020 Klagenfurt.

Druck: a-PRINT Bogen- und Rollenoffsetdruck GmbH, A-9020 Klagenfurt.

Bildquellen: Titel: Paha L, ClipDealer # 866896; S. 2: Paha L, ClipDealer #74019; S. 3: Karin Kitz (oben) und Doris Kroisenbacher (unten); S. 4: Gerd Altmann, pixelio.de # 482202; S. 5: Healing Herbs UK; S. 6: Simone Voigt, ClipDealer #293499; Alle anderen: k.k.

Massage Ausbildungs Zentrum Kärnten

Die Fachschule für Massageberufe und Zusatzausbildungen für Masseur und Masseurinnen des ÖVHB seit 1963.

Das MAZ Kärnten ist ein Teil des Österreichischen Verbandes der Heilmasseur und Kneipp Bademeister (ÖVHB, Interessensvertretung der Masseur/innen in Österreich).

Somit ist das MAZ Kärnten immer topinformiert und am aktuellsten Stand der Ausbildungsinhalte, Gesetzgebung und hat dadurch auch einen Platz in der GBK (Gesundheitsberufekonferenz der gesetzlich anerkannten Gesundheitsberufe).

Die Fachschule unterzog sich 2011 der Qualitätstestierung durch ArtSet und erreichte dadurch den Vorteil für die Studierenden des MAZ Kärnten, die Landesförderung bis zur Höhe von 2.500,- EUR in Anspruch zu nehmen.

Neben den Ausbildungen zum/r medizinischen Masseur/in und Heilmasseur/in sowie zum/zur Dipl. Sportmasseur/in finden auch zahlreiche zusätzliche Ausbildungen statt. Das Angebot reicht über Hot&Cold Stone Massage, Schröpftherapie, Triggerpunktbehandlung, Energetisch Physiologisches Medi-Taping, Dorn Breuss, bis zur Spezialqualifikation der Elektro-, Hydro- und Balneotherapie. Das Ausbildungsangebot wird laufend ergänzt. Darum lohnt es sich, die Homepage zu besuchen oder via Facebook die aktuellen Informationen zu erhalten.

Die Vorteile für den Studierenden des MAZ Kärnten liegen nun klar auf der Hand.

- Hochwertige Ausbildungen für staatlich anerkannte Berufe und Spezialqualifikationen
- Qualifizierte bemühte Ausbilder
- Kneipplehre
- Zentrale Lage der Fachschule, schnelle Erreichbarkeit von ganz Kärnten (auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln)
- Günstige Ausbildungskonditionen für angehende Masseur/innen des MAZ Kärnten und für ÖVHB Mitglieder

- Fortbildungspass des ÖVHB (als Nachweis der gesetzlichen Fortbildungsverpflichtung) für medizinische Masseur und Heilmasseur kostenlos
- Kollegialer Umgang zwischen Studierenden und Ausbilder
- Der Praktikumsplatz (Plätze in ganz Kärnten) wird vom MAZ vermittelt
- Die Zeitschrift „Der Heilmasseur“ und 10x Kneipp Zeitung im Jahr

Die Schulleiter Ulrike Herzig und Andreas Schlager sind gemeinsam mit den Ausbildern bemüht, das MAZ Kärnten, als eines der führenden Fachschulen für Massageberufe in Österreich, zu koordinieren und den Studierenden eine angenehme Zeit zu bieten, sowie das Ausbildungsangebot weiter auszubauen und die Qualität der Ausbildungen zu erhalten und zu verbessern.



Information/Anmeldung:
MAZ Kärnten
Villacherstraße 1a
9020 Klagenfurt
www.maz-kaernten.com
heilmasseurverband@chello.at
Ulrike Herzig 0664/9305307
Andreas Schlager 0660/4741199





Mag. Ulrike Mayrhofer

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit energetischen Heilmethoden. Parallel zur Psychologie habe ich verschiedene Ausbildungen in diesem Bereich gemacht und wundervolle Erfahrungen gesammelt. Die beiden Ansätze sind für mich untrennbar miteinander verbunden.

Das Lösen von Blockaden bzw. belastenden Themen im Energiefeld bringt Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang. Dadurch kann die Energie wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Aura-Clearing

Alles was Körper, Geist und Seele belastet ist über unser feinstoffliches Energiefeld zugänglich. Durch das Lösen von Blockaden in den einzelnen Auraschichten und Chakren können emotionale Themen und körperliche Beschwerden bis zum Ursprung geklärt werden.

Rückführung/Karmaklä rung

„Eine Reise in die Vergangenheit“ ist nicht nur spannend, sie kann auch als sehr heilsames Mittel genutzt werden. In einer Rückführung werden tiefsitzende, belastende Themen auf sanfte Weise im Ursprung geklärt.

Geomantie/Erdheilung

Im Rahmen der Geomantie werden belastende Erdenergien geklärt und harmonisiert, sodass wir uns die ursprüngliche Kraft der Natur wieder zunutze machen können, und der Platz an dem wir leben oder arbeiten wieder zu einem Kraftplatz wird, der uns vitalisiert und stärkt.

Scio-Biofeedback „Ganzheitliche Energie-Medizin des 21. Jahrhunderts“

Scio bietet die Möglichkeit, computerunterstützt energetisch zu arbeiten, in dem es viele bekannte naturheilkundliche Analyse- und Therapieverfahren (Homöopathie, TCM...) in Form einer elektromagnetischen Frequenztherapie in sich vereint. So kann der gesamte psychophysiologische Bereich angesprochen werden.

Balance for Life

Mag. Ulrike Mayrhofer
Psychologin und Energetikerin
Oasis-Therapiezentrum
Ferdinand Rauneggergasse 41
9020 Klagenfurt
Tel. 0699/179 88 999
www.balanceforlife.at



Alexandra Schöttl

Mit all dem kann ich Sie begleiten und unterstützen:

Blütenessenzen



Die heilenden Eigenschaften von Blütenessenzen ist in vielen Kulturen eine sehr alte Kunst. Sie bringen nicht nur Klarheit und bewusstes Denken, sondern entwickeln und fördern unsere Kreativität, sowie unsere intuitiven Fähigkeiten. Unterstützend, stärkend und beruhigend, bei Stress, im Beruf, in der Schule, in persönlichen Beziehungen u.v.m.

Gerne halte ich auf Anfrage Vorträge, Workshops und Seminare.

Raindrop Energetik Entspannung mit Düften

Durch die starke Tiefenwirkung der ätherischen Öle macht sich diese Wellness und Entspannungs-Behandlung sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene bemerkbar und kann bis zu einer Woche nachwirken. Ätherische Öle werden auf die Wirbelsäule und die Fußsohlen aufgetragen.

Akuplastur

Anhand der Ausstestung mit Pulsdiagnostik werden Dysbalancen im Meridiansystem erkannt und mit Vitalpflastern wird ihr Energiesystem gezielt in Fluss gebracht. So können Blockaden gelöst und das Wohlbefinden gestärkt werden.

Gerne komme ich auch zu Ihnen nach Hause!

Alexandra Schöttl
Mobile Natur-Praxis
Oase der Stille
Tel. 0676-4454366
www.oasederstille.at



Heimo Grimm

Wieder klar Sehen – ohne Brille?

Ein ganzheitlich-integratives Augentraining macht's möglich!

Die Fakten: Mehr als 80 % unserer Sinneswahrnehmungen finden über die Augen statt. Bereits 60% aller Österreicher sind auf Sehhilfen angewiesen. Mit steigender Tendenz, vor Allem bei Jugendlichen.

Die Ursachen: Unsere moderne Lebensweise mit ihren vielseitigen Belastungen wie Stress, vermehrter Einsatz künstlichen Lichts, TV, Arbeit am PC, Bewegungsmangel, chronische Verspannungen, vitalstoffarme Ernährung u.a.m. tragen wesentlich zur allgemeinen Verschlechterung des Sehvermögens bei.

Das Problem: Brille oder Kontaktlinsen sind zwar eine bewährte Hilfe, um Sehstörungen auszugleichen, können aber letztlich nur als Krücken betrachtet werden. Die wahren Ursachen für schlechtes Sehen bleiben im Verborgenen.

Die Lösung: Ein bewährtes, ganzheitliches Augentraining bietet Abhilfe! Durch körperliche und geistige Übungen erzielen Fehlsichtige erstaunliche Erfolge bei der Verbesserung ihres Sehvermögens, die bis zur vollständigen Heilung führen kann.

Teilnehmer berichten über Sehkraftverbesserungen von 2 und mehr Dioptrien schon nach relativ kurzer Zeit!

Voraussetzungen sind neben fundierten Trainingsmethoden, Wille und Motivation zur Verbesserung der Sehkraft die Bereitschaft, täglich ca. 3 x 10 Minuten für die Übungen aufzuwenden und die Tipps eines erfahrenen Sehtrainers zu befolgen.

„Wieder klar Sehen durch ganzheitliches Augentraining“

- Seminar- und Erlebniswoche: 14.-21. Juli – Haus Sanitas, ROHRBACH, OÖ.
- Seminar: 6. – 7. 10. 2012 Hotel Novapark, GRAZ
- Seminar: 20. – 21. 10. 2012 Akademie für Ganzheitsmedizin, WIEN Laufende Abendkurse ab September in KLAGENFURT

Sehtrainer – Qi Gong – Lehrer –
Ernährungscoach
Erlenweg 12
9560 Feldkirchen
Tel. 042 76 29184
grimm@gesundheitstraining.at
www.gesundheitstraining.at



Susanne Wolozynski

Dipl. Lebens und Sozialberaterin
Dipl. Systemischer Resonanzcoach
Dipl. Coach für Aufstellungen und Hypnose
Mediatorin
Trainerin
Energetikerin

Ich biete Unterstützung bei:

- Burnout und Prävention von Burnout
- Leistungsabfall
- Umgang mit (Sinn-) Krisen
- Treffen von Lebensentscheidungen
- Neuorientierung
- Lösen von Blockaden und Begrenzungen
- Ziele planen und erreichen
- Umgang mit eigenen Konflikten
- Beziehungskonflikten
- Ehe- und Beziehungskrisen
- Gestalten gesunder Beziehungen
- Mentaltraining
- Das Ich stärken und fördern
- Sterbebegleitung
- Trauer
- Umbruchstimmung
- Orientierungslosigkeit
- Systemische Aufstellungen zu verschiedenen Themen
- Familienaufstellungen

Das Aufstellen von Familien, Problemen oder schwierigen Entscheidungen bedeutet, unser inneres Bild des jeweiligen Themas mit Hilfe von Teilnehmer/Innen aus der Gruppe in den Raum zu stellen.

So werden die eigene Position und die verborgenen Beziehungen untereinander sichtbar, hörbar und spürbar erlebt und können gelöst werden.

Mein Anliegen ist es Sie in Ihrer individuellen Situation zu begleiten, damit Sie wieder frei sind um alle Ihre eigenen Ressourcen - Ihre ganze Kraft, Energie, Freude, Begeisterung und Liebe leben können.

MIND IN MOTION
Susanne Wolozynski
A - 1020 Wien
Engerthstraße 257/1/43
A - 9020 Klagenfurt
Termine nach Vereinbarung
Tel. +43 (0) 664 111 40 03
+43 (0) 699 1 958 01 01
office@mind-in-motion.at
www.mind-in-motion.at





Elisabeth Strobl

Das alles kann ich für Sie tun:

ENERGIEARBEIT

In der heutigen Zeit frisst unser tägliches Leben mit all seinen Anforderungen einen großen Teil unserer Energiespeicher auf. Durch meine intuitive Wahrnehmung gleiche ich individuell Ihre Energiedefizite aus.

SCENARTHERAPIE

Aktiviert die Heilungsprozesse durch individuelle Impulstherapie z.B. bei Wirbelsäulenproblemen, Schmerzen und Schwellungen, nach einer Zahnextraktion, Verspannungen, nach Schlaganfällen, Migräne, Depressionen usw. Körper und Seele bekommen genau die richtig dosierte Unterstützung.

MATRIX

Ich habe Matrix als unser genetisches Strickmuster definiert. Wenn eine Masche herunterfällt, dann ist alles aus dem Gleichgewicht und wir funktionieren nicht mehr richtig. Das betrifft alle Lebenssituationen wie z.B. Beziehungen, Beruf, Finanzen usw. Durch die Matrixsitzung stellt Ihr Körper sein Gleichgewicht selbst wieder her.

RÄUCHERN

Wie imaginäre Fledermäuse hängen die negativen Energien in unseren Häusern und Wohnungen. Durch das Räuchern werden Energiemüllberge, die sich aus Gedanken, Worten und Taten bilden, entsorgt. Entrümpeln Sie die energetischen Alltlasten. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

PHYSIOTHERAPIE

In 30-jähriger Erfahrung habe ich meine eigene Behandlungsmethode entwickelt, die es mir ermöglicht, bei allen körperlichen Einschränkungen individuell zu helfen.

Energie- & Physiotherapiepraxis PHYSIOLOTOS

Seeblickstraße 141
A-9580 Drobollach
Tel. +43 (0)699 / 110 50 175
www.physiolotos.at



Susanne Korf

- GANZHEITLICHE NATURHEILTHERAPEUTIN
- EINZELSITZUNGEN
- SEMINARE
- VORTRÄGE

Schwerpunkte meiner Tätigkeit:

- Bewusstseins-Seelenberatung
- Entdeckungsreise in die Seele-Rückführungen mittels Meditation
- Interpretation der Aura – Aura Technik
- Channeling
- Stressmanagement
- Cranio-Sacral-Balancing
- Schmerztherapie-Matrix-Rhythmus – Therapie nach Dr. Randoll
- Dorn-Breuss-Anwendung, Kahuna-Massage
- Geistiges Heilen, Heilmagnetismus
- Fernbehandlungen
- Geburts- und Sterbebegleitung
- Energetische Hausreinigungen
- Entsorgung von Störfeldern im Lebensraum
- Empfehlung und Beratung von natürlichen Gesundheitsprodukten

Mein Anliegen ist es, Patienten zu ihrer inneren Kraft zu verhelfen, ihre Selbstliebe und das Urvertrauen zu stärken, Blockaden und Verstrickungen zu lösen und dadurch die Balance wieder herzustellen. Dabei kann es sich um das körperliche oder seelische Befinden, Fragen zu Partnerschaft oder Kindern, Beruf und Blockaden im Energiefeld oder auch um Störfelder im Lebensraum handeln.

Schalser Straße 27
A-6200 Jenbach/Tirol
Tel. +43 (0)650 8889999
naturheilpraxis@suskorf.at
www.suskorf.at



Annemarie Herzog

RÄUCHEREXPERTIN
BUCHAUTORIN
DIPL. MENTALTRAINERIN
DOZENTIN
ENERGETISCHER HAUSPUTZ DURCH
RÄUCHERN

Mit der ältesten und unkompliziertesten Räuchertherapie helfe ich den Menschen, aus ihren Wohnräumen Energietankstellen anstatt Energiezapsäulen zu machen. Der unsichtbare Müll in den Räumen wird je nach Alter des Gebäudes immer mehr zur Belastung und wirkt in vielen Situationen als „Verstärker“ des jeweiligen Problems. Unsere Vorfahren haben es verstanden, das Räuchern als Putzmethode einzusetzen. Dieses alte Wissen ist aber noch immer vorhanden. Es hat nie aufgehört zu existieren und es ist heute gleich wirksam wie damals.

Den energetischen Hausputz biete ich sowohl für den Privatbereich als auch für öffentliche Gebäude an.

Gerne halte ich auf Anfrage auch

- Vorträge
 - Workshops
 - Seminare
- Buchbar für Vereine, Gesundheitseinrichtungen, Kongresse, Messen usw.

Die Zweitauflage meines Buches „Die Räucherin“ ist gerade im Schirner Verlag erschienen. Buchhandlungen stehe ich für Lesungen zur Verfügung.

Dipl. Mentaltrainerin in der Alpe Adria Akademie

Dabei lernen die Teilnehmer die Spielregeln des Lebens und weiters auch die wichtige Erkenntnis, dass jeder selbst sein Leben gestaltet. Bei der Umsetzung passieren dann die sogenannten kleinen und großen „Wunder“, die man allerdings in diesem Fall selbst verursacht.

Tel. +43 (0)650 3845842
annemarie.herzog@chello.at
www.malusa.at



Monika Salzmann

Spiegelarbeit

Warum ärgern Sie sich über gewisse Situationen bzw. Personen?

Alles, was Sie ärgert oder stört, was Sie an anderen verurteilen, sind Eigenschaften von Ihnen, die Sie bewusst noch nicht erkannt haben. Es sind negative Glaubenssätze bzw. Denkweisen, die es gilt zu erkennen, damit Sie diese auflösen können.

Sie wollen wissen wie?

Hier bietet sich die Spiegelarbeit an. Sie ist eine wunderbare Methode, den Grund Ihres Ärgers herauszufinden. Ich zeige Ihnen die Möglichkeiten, wie Sie diesen Störfaktor in sich auflösen.

Sie werden durch Ihre veränderte Sichtweise über sich und Ihre Mitmenschen eine positive Ausstrahlung erhalten und somit neue Situationen in Ihr Leben ziehen. Ihr Wohlbefinden wird sich dadurch merklich erhöhen.

Klangschalenbehandlung



Meridian-Energie-Technik; Familienbrett; Auraanalyse; Spiegelkarten legen; Klangschalenbehandlung; Raindrop-Anwendung; Chakrenheilung; Einzelsitzungen, Seminare, Ausbildungen und Meditationen.

ESP-Lebenslehrerin
9064 Pischeldorf 93
Tel. 0650/57 29 377
www.esplebenslehre.at





V.I.P – Status

Die VIBE Therapie setzt sich als Ziel, die Patienten mit dem besonderen Anspruch zufriedenzustellen.

I

ndividualität und Flexibilität

Die Therapien werden zum Wunschtermin beim gewünschten Therapeuten für Sie geplant.

B

äderkultur und Balneotherapie

VIBE Therapie Patienten schwimmen in Europas einzigem Thermal-Urquellenbecken direkt über der Quelle zu ermäßigten Eintritten. Bademantel wird bereit gestellt.

Entspannung und Ruhe finden Sie in unserer Wellness- und Relaxoase im 2. Stock, wo gesunde Erfrischungen und Tees auf unsere Patienten warten.



VIBE Therapie im Kurzentrum Thermal-Heilbad
Kadischenallee 26
A 9504 Warmbad-Villach
Tel.: +43(0)4242-37000-1170
E-Mail: vibe@warmbad.at
www.warmbad.at
www.med-warmbad.at

Tepidarium gratis nach der Therapie
Entspannender Wärmeraum mit beheizten Wänden, Böden und Sitz- und Liegemöglichkeiten. Lufttemperatur 38°C – 40° C. Besuch mit Bademantel bzw. leicht bekleidet.

Hilfe bei der Kostenrückerstattung der Therapien
Unser Team berät Sie beim Einreichen von verordneten Therapien bezüglich Kostenrückerstattung durch die Versicherung.

Ein und derselbe Therapeut/In
sichert Ihren Therapieerfolg und behandelt Sie während der gesamten Therapiedauer.

Rehabilitation nach Unfällen & operativen Eingriffen
Das VIBE Therapie Team erstellt mit Ihnen Ihren individuellen Therapieplan und lässt Sie rasch wieder fit werden.

Alternative Therapiemethoden
VIBE Therapien werden unter Berücksichtigung des bio-psycho-sozialen Gleichgewichts im Rahmen der Warmbader Medical Wellness angeboten.

Psychologie und Körper
Die Warmbader Medical Wellness therapiert ganzheitlich, während Ihre Selbstheilungskräfte angeregt werden. Im Mittelpunkt stehen die Ideen von persönlicher Entwicklung, Loslassen, Auftanken und Neuorientierung.

Indikationen für VIBE Therapie
Degenerative und rheumatische Beschwerden, orthopädische und neurologische Erkrankungen, Rehabilitation nach Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat.

Erleben Sie VIBE Therapie!
Lassen Sie sich Ihr individuelles Therapieprogramm zusammenstellen - wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gesteigertes Wohlbefinden und Schmerzfreiheit

Leiden Sie unter Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen?

Auch wenn Sie nicht zu viel Zeit oder Streß haben, können wir Sie binnen kurzer Zeit von Ihren Schmerzen befreien, wie die beiden Beispiele unserer umfangreichen Anwendungsmöglichkeiten zeigen:

Unser SCENAR

- wurde von den bedeutendsten Wissenschaftler Russlands in Zusammenarbeit mit dem russischen Gesundheitsministerium entwickelt,
- wirkt durch die Hautoberfläche, lediglich der erste Impuls ist stimulierend, alle weiteren sind angepaßt regulierend,
- hat keine Nebenwirkungen,
- aktiviert die Selbstheilungskräfte,
- kann in jedem Stadium einer gesundheitlichen Störung verwendet werden,
- fördert den tiefen und erholsamen Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Jede Beschwerde wird individuell behandelt. Akute Beschwerden sind häufig bereits nach einer bis drei Anwendungen behoben. Chronische Beschwerden dauern länger, manchmal mehrere Wochen.

Insogitechnik®

Binnen weniger Minuten ist Ihr Nacken frei von Blockaden, der Kopf lässt sich leichter Drehen. Zum Beispiel ist das Einparken mit dem Auto keine Qual mehr.

Muskelbeschwerden, Fußverletzungen, Muskelkater, Sport-Verletzungen, Migräne, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen. Insbesondere lokale Schmerzen verschwinden sehr rasch. Oder haben Sie eine Narbe, die entstört werden muß?

Ideal: Wir sind auch in Ihrer Mittagspause oder nach der Arbeit für Sie da. Einfach anrufen und sich unverbindlich informieren lassen.



Unsere Praxen befinden sich in 9020 Klagenfurt und in 9143 St. Michael.

Ausbildung Insogitechnik Practitioner
Sa. 09. Juni 2012 Beginn 9.30 Uhr bis Mo.
11 Juni 2012 Beginn je 9.30 Uhr

Ausbildung Fussreflexzonen-Analyse
Mi. 13. Juni 2012 Beginn 14.00 Uhr bis Fr.
15. Juni 2012 Beginn je 9.00 Uhr
Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

Gisela Sohl – 0664/2777766
ganzheitl. Naturheiltherapeutin, Dipl. Mentaltrainerin und Kindermentaltrainerin
Ines Sohl – 0664/2047788
ganzheitl. Naturheiltherapeutin
www.energiehochzwei.at



Bei uns finden Sie Produkte für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit

Große Auswahl an **Sonnen-Moor** Produkten von **Dr. Fink** für Mensch und Tier

Juice Plus

Lebenskraft vom **Urkornhof** Getreide

Naturlasendes **Meersalz**

Naturkosmetik aus dem Hause **STYX** – Sonnenprodukte, Seifen, Körpercremen uvm.

Delila Essenzen



**NATUR
HAUS**

Kräutertinkturen von **Sagrusan**

Ionenbäder und Basenpulver von **Tepperwein**

Hochwertige **kaltgepresste Öle**

Dinkelrezepturen nach **Hildegard von Bingen**

Selbst hergestelltes **Räucherwerk** nach alten Rezepturen

Einzelne Edelsteine und Schmuck

Mehrner Heilwasser aus der Tiefe der Tiroler Bergwelt

Weiters bieten wir an:

insogi

Chinesische Fußreflexzonenanalyse
Scenar
Allergiarbeit
Transformation

Kommen Sie und besuchen Sie uns im neu eröffneten Natur Haus

SCT-GmbH
10. Oktoberstraße 9
9100 Völkermarkt
Tel: 04232/ 27 266

Millionen Menschen kennen ihn aus dem Fernsehen, aus dem Radio und von seinen Ratgeber-Büchern, von denen viele zu Bestsellern geworden sind: Professor Hademar Bankhofer (70), seit 45 Jahren Gesundheits-Publizist, seit 26 Jahren regelmäßig auf den Bildschirmen mehrerer TV-Sender.

Über sein Privatleben hat man bisher so gut wie nichts gehört. Wie aber lebt Bankhofer, der 2008 in Deutschland zum „Medizin-Guru des Jahres“ gewählt wurde? Was für ein Mensch steckt hinter dem Gesundheitsexperten? Erstmals hat er exklusiv für „gesund & glücklich“ Einblicke in sein Privatleben gewährt.

Sein unverkennbares Markenzeichen ist das Schal-Krawattentuch, das blaue Hemd und das helle Sakko. Er lebt am Stadtrand von Wien in einem Haus, das sein Großvater 1903 gebaut hat und in dem er im damaligen Schlafzimmer seiner Eltern mit Hilfe einer Hebamme geboren wurde. Daher hat Bankhofer zu Haus und Garten eine ganz starke Beziehung. Hier schreibt er seine Bücher. Hier entstehen seine Drehbücher. Hier skizziert er seine Vorträge und Seminare. Hier holt er sich aber auch Kraft an der Seite seiner Ehefrau Liselotte, mit der er 42 Jahre glücklich verheiratet ist. In dieser Ehe gibt es einen Sohn, der unter dem Namen „Hadschi Bankhofer“ als Morgenreporter von Radio Wien mit seinen 40 Jahren eine Riesen-Fan-Gemeinde hat. Er beherrscht die Kunst des Infotainments - Information mit Unterhaltung - wie sein Vater. Auch Bankhofer ist ja bekannt dafür, dass



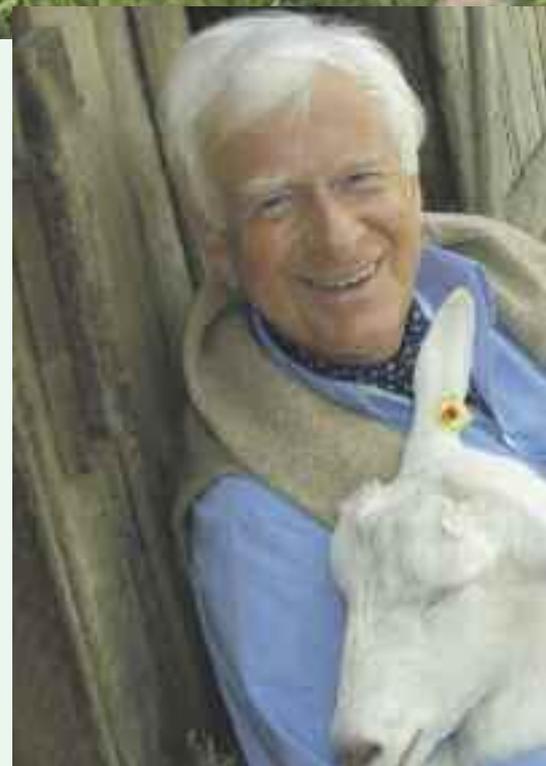
Bankhofer exklusiv in „gesund & glücklich“, so wie ihn keiner kennt: Barfuß auf der Wiese.

er das Thema Gesundheit interessant, aber auch amüsant zu präsentieren versteht. Bankhofer hat viele Termine, ist zwischendurch immer wieder unterwegs: zu TV-Aufnahmen für Gastauftritte, vor allem aber für sein österreichisches TV-Gesundheits-

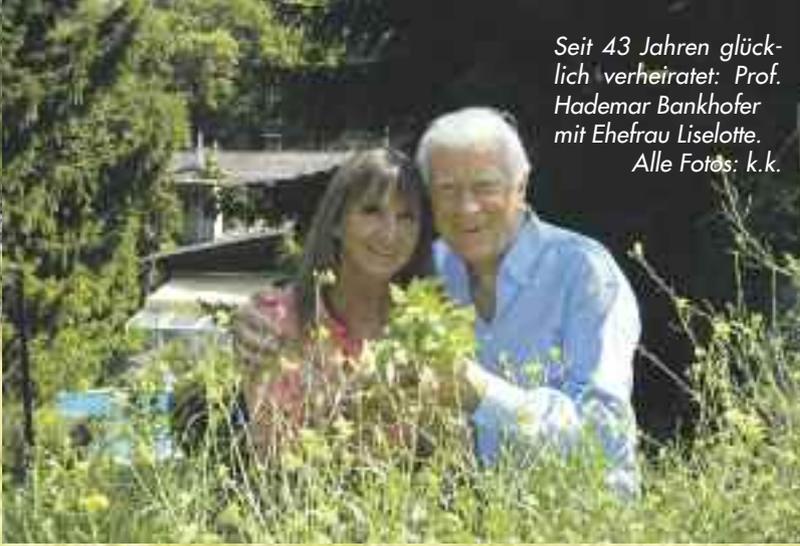
und Wellness-Magazin „Einfach Bankhofer“ beim Privatsender Austria 9. Er hält aber auch Seminare und Vorträge. Außerdem leitet er das internationale Bankhofer-Zentrum an der Akademie für medizinische Kommunikation in Bad Füssing, wo vier bis sechs Mal im Jahr Veranstaltungen stattfinden. Wenn er aber zu-



Enkelkind Leticia genießt mit ihrem Opa gern Dinkelgries-Brei. Vollkorn versteht sich.



Seit 43 Jahren glücklich verheiratet: Prof. Hademar Bankhofer mit Ehefrau Liselotte.
Alle Fotos: k.k.



Bankhofer wie ihn keiner kennt: Ein Leben mit Ziegen und Bio-Kräutern

ZUR PERSON

PROF. HADEMAR BANKHOFER

Prof. Hademar Bankhofer (70) ist ein international anerkannter und sicherlich der erfolgreichste Medizjournalist im deutschen Sprachraum. Er ist Präsentator regelmäßiger Fernsehsendungen (Austria 9, ORF, Bibel TV) zum Thema Gesundheit und Serienautor für große österreichische und deutsche Tages- und Wochenzeitungen sowie Autor zahlreicher Gesundheitsbücher. Für sein Tun und Wirken ist er mit vielen Auszeichnungen bedacht worden (Auswahl): Großes Ehrenzeichen des Landes Kärnten, Goldenes Ehrenzeichen des Landes Wien, Ehrenmedaille für Wissenschaft & Kunst der Albert-Schweitzer-Gesellschaft, Euro Crystall Globe u.v.a.m.

KONTAKT:

fb@bankhofer-gesundheitstipps.de
www.bankhofer-gesundheitstipps.de
www.einfachbankhofer.at



Regelmäßig nachmittags pflegt Bankhofer seine Kräuter und Blumen im eigenen Garten.



Siesta an einem warmen Frühlingstag: Ziege Fanny schläft in Bankhofers Armen ein.

hause ist, dann gibt es eine strenge Zeiteinteilung: Zwischen sieben und acht Uhr sagt er seinen drei zahmen Ziegen Rosi, Resi und Fanny „Guten Morgen“. Da findet man Bankhofer im Stall und auf der Wiese. Die drei zahmen Streichtiere werden gefüttert. Dann wandert „Mister Gesundheit“ bis neun Uhr in Jeans, Hemd und Pullover mit seinen Ziegen durch die Natur. Da will er allein sein.

Danach wird gemeinsam mit Ehefrau Lizzy gefrühstückt: einen Tag gibt es Fünf-Korn-Müsli mit Kefir, Trockenfrüchten und frischem Obst, am nächsten Tag stehen Vollkornbrot, Butter, Käse und knackiges Gemüse auf dem Speiseplan: Radieschen, Gurkenscheiben, Paprika. Bankhofer trinkt entweder grünen Tee oder Schwarztee. Ungesüßte Kräutertees gibt es dann zur Arbeit am Computer. Ehefrau Lizzy bereitet in der schönen Jahreszeit die Tees aus den frischen Kräutern im eigenen Garten zu. Bankhofer mag besonders Melissen-

Hibiskusblüten- und Rosmarintee.

Danach werden wichtige Telefonate mit seiner TV-Produzentin Anita Paschinger und seinem Produzenten Rudi Stöger, mit Chefredakteuren und Verlagsleitern, aber auch mit prominenten Schauspielern, Sängern und TV-Stars geführt, die Bankhofer in seine Fernsehsendung einladen möchte. Dann geht es an die Arbeit am Computer. Kurz vor Mittag gibt es mit seiner Frau eine Besprechung. Da werden die Termine der nächsten Tage koordiniert. Vor allem auch Foto-Termine, weil Lizzy die meisten Fotos für ihren Mann macht. Insbesondere für seine Bücher.

Und dann ist er wieder unerreichbar. Bankhofer verbringt seine Mittagsruhe wieder bei seinen drei Ziegen. Und da kann es an einem schönen, warmen Sommertag schon passieren, dass Ziege Fanny in seinen Armen einschläft. Bankhofer schmunzelt: „Das ist die Zeit, in der ich neue Ideen ent-



Enkelsohn Florian holt sich Tipps vom Opa, was er essen sollte, um besonders fit und klug in der Schule zu sein.

wickle. Da kommen die besten Einfälle für Bücher und TV-Sendungen...!"

Nachmittags wird wieder am Computer gearbeitet. Danach muss eine Stunde Zeit sein, in der das Ehepaar Bankhofer seine Heil- und Küchenkräuter im Garten pflegt. Am frühen Abend steht oft ein Vortrag oder eine Autogrammstunde in oder rund um Wien auf dem Programm.

Wenn Bankhofer ein Buch oder ein Fernseh-Drehbuch fertig geschrieben hat, dann kann man dem Ehepaar in der Wiener Innenstadt bei einem Schaufenster-Bummel begegnen. Und wenn ihn Touristen erkennen und um ein Autogramm bitten, hat er immer Zeit: „Ich freue mich darüber. Meine Fans haben ein Recht darauf.“

Eine Umfrage seines TV-Senders Austria 9 hat ergeben: Viele Menschen über 50 kennen Bankhofer seit Jahrzehnten und zählen zu seinen treuen Fans. Aber auch die jungen Leute ab 14 mögen seine Tipps zur Naturmedizin. Für sie ist Bankhofer „alterslos“ und „Kult“.

Apropos alterslos. Bankhofer ist 70 Jahre alt, wirkt privat und im Fernsehen überaus fit. Er gesteht: „Dass dies noch lange so bleibt, dafür muss man auch etwas tun. Das rate ich allen, die in meinem Alter sind. Ich mache jeden Tag Fitness-Übungen, gehe gern wandern und liebe im Sommer das Schwimmen. Außerdem halten uns die beiden Enkelkinder Florian (10) und Letizia (6) jung. Die beiden essen bei Oma und Opa übrigens am liebsten Dinkelgries-Brei...“

Jedes Jahr gibt es in Österreich einen Bankhofer-Fan-Wandertag, organisiert vom Österreichischen Kneippbund, zu dem auch aus Deutschland Frauen und Männer anreisen. Auch heuer gibt es wieder eine Wanderung, der genaue Termin und das Ziel waren bei Drucklegung leider noch nicht fixiert.

Bankhofer ist seit 43 Jahren glücklich verheiratet. Das Geheimrezept der beiden? „Gegenseitiges Vertrauen, gemeinsame Interessen, Freude an den Arbeit im Garten und am Schreibtisch, die Liebe zu den Tieren und positives Denken, auch in heiklen Situationen des Lebens!“, sagt uns Lizzy.

Ein amerikanischer Journalist, der Bankhofer tagelang bei seiner Arbeit begleitete, hat geschrieben: „Bankhofer lebt tatsächlich so, wie er in seinen Büchern schreibt und wie er im Fernsehen sowie im Radio redet...!“

VERANSTALTUNGSTIPP mit PROF. HADEMAR BANKHOFFER:

Samstag, 2. Juni 2012, 13 Uhr:
Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf/
Ferienregion Klopeinersee/Südkärnten, Hauptbühne:
„Mit den 7 großen L gesund & vital durchs Leben“.

Erleben Sie die ganze Vielfalt von Schirner!



Die aktuellen Schirner-Angebote hautnah – zum Blättern, Stöbern, Anfassen oder Anprobieren!

Schirner Partnerbuchhandlung bald auch in Österreich!

Sie möchten mehr darüber erfahren?
 Dann schauen Sie hier:
www.schirner.com/partner



Fördern Sie auch unseren
 Versandkatalog an:

Tel.: +49 (0)6151-39183128
 E-Mail: vertrieb@schirner.com



Wenn Du merkst, dass Du einen Fehler gemacht hast, unternimm' unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren. Dalai Lama

Dr. Irene Darmann-Pavalec

Die Heilkraft von Vitamin D

Vitamin D gehört zu den Schlüsselsubstanzen für die Gesundheit des Menschen. Daran lassen die intensiven Forschungen der letzten Jahre keinen Zweifel. Dr. Nicolai Worm, der bekannte Ernährungswissenschaftler, hat sich intensiv damit auseinander gesetzt und kommt zum Resümee:

Eine schlechte Vitamin-D-Versorgung ist nicht nur ein Risikofaktor für Rachitis, sondern auch für die meisten Krebsarten, für Diabetes, Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, für Grippe, Tuberkulose, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Depressionen oder Schizophrenie.

Die meisten Wirbeltiere und auch Menschen decken den größten Teil ihres Vitamin-D-Bedarfs über das Sonnenlicht ab. Die Vitamin-D-Versorgung des Körpers ist umso schlechter, je weiter entfernt man nördlich oder südlich vom Äquator lebt, je dunkler die Haut ist, je bedeckter man gekleidet ist, je seltener man in die Sonne geht, je weniger man mit der Nahrung aufnimmt und je älter und dicker man ist. Rund eine Milliarde Menschen leiden heute unter Vitamin D Mangel.

Was bewirkt die regelmäßige Zufuhr von Vitamin D?

- Knochengesundheit (z.B. Vermeidung von Osteoporose)
- Kräftigung der Muskeln

- Optimale Versorgung des zentralen und peripheren Nervensystems (dadurch Vorbeugung gegen Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Depression, Schizophrenie und Autismus)

- Stärkung des Immunsystems
- Vermeidung des Risikos für Diabetes Typ II
- Gesunde Blutgefäße
- Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Herzmuskelschwäche sowie Krebs

Wie kann Vitamin D vor Krebs schützen?

Zunächst hemmt Vitamin D die unkontrollierte Zellteilung und unterstützt die Zellreife in Richtung gutartiger Zellwucherung. Es aktiviert Gene zur DNS-Reparatur und zusätzlich solche, die Metastasen hemmen. Vitamin D stoppt das Wachstum entarteter Zellen und steigert die Fähigkeit zur Apoptose. Es hemmt die Anlage neuer Blutgefäße in Geschwüren und ist wirksamer Gegenspieler des Hormons Östrogen, das Brustkrebs begünstigt.

Die Meinung von Nicolai Worm zur Krebsvorbeugung möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: „Täglich wird in den Medien und in Fachkreisen diskutiert, wie man der Schreckenskrankheit Krebs vorbeugen kann. Kaum ein Zusammenhang aus dem Bereich Ernährung und aus dem Bereich Umwelt ist so gut belegt. Und kaum eine nachge-

wiesene wirkungsvolle Vorbeugemaßnahme ist so einfach verfügbar. „Yes it can!“ - Vitamin D kann das Krebsrisiko senken. Wann fangen wir an?“



Kontakt:
Am Weiher 10
9400 Wolfsberg
Telefon:
+43 4352 4808
Fax:
+43 4352 4808-48
email:
dr.darmann@medway.at

VERANSTALTUNGSTIPP mit DR. IRENE DARMANN-PAVALEC:
Sonntag, 3. Juni 2012, 15 Uhr
Vortrag Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf/Ferienregion Klopeinersee/Südkärnten, Vortragsbühne 1
„Vitamin D - Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzinfarkt“



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

Warum ist das Leben des einen von Trauer überschattet und das eines anderen von Glück überstrahlt?

Warum genießt ein Mensch Reichtum und Ansehen, während sein Nachbar Armut und Not leidet?

Die Antwort auf diese und viele andere Fragen liegt im Wesen und in der Funktion

Die wunderbare Kraft Ihres Unterbewusstseins

von Bewusstsein und Unterbewusstsein begründet. Ihr Inneres birgt eine unerschöpfliche Schatzkammer. Das den bedeutendsten Menschen aller Zeiten zugängliche und größte aller Geheimnisse besteht in der Fähigkeit, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verständigen und seine Kräfte freizusetzen. Dasselbe können auch Sie! Ihr Unterbewusstsein kennt die Lösung aller Probleme. Jeder Gedanke verursacht etwas – ist Ursache. Jede Lage ist bewirkt durch etwas – ist Wirkung.

Ihr Leben gleicht dem eines Kapitäns am Steuer eines Schiffes. Er muss die richtigen Kommandos geben. Auch Sie müssen Ihrem Unterbewusstsein in Form von Gedanken und Vorstellungen die richtigen Befehle erteilen. Sagen Sie niemals: „Das ist für mich unleistbar“ oder „Das kann ich nie“. Ihr Unterbewusstsein nimmt Sie beim Wort und sorgt dafür, dass es Ihnen wirklich an den nötigen Mitteln oder Fähigkeiten

fehlt. Sagen Sie stattdessen: „Die Macht meines Unterbewusstseins öffnet mir alle Tore“. „Was immer Sie wirklich glauben, wird sich an Ihnen und für Sie erfüllen“, das hat Dr. Joseph Murphy in seinen lehrreichen Büchern geschrieben.

Versuchen Sie die Sommermonate zu nutzen, um sich mit Hilfe von Büchern, Spaziergängen in der Natur oder Auszeit im eigenen Garten darüber bewusst zu werden, was für Gedanken Sie ständig produzieren und nehmen Sie sich vor „geistig zu entrümpeln“.

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen
 Annemarie Herzog

Kontakt:
Homepage: www.gesund-und-gluecklich.at
email: annemarie.herzog@chello.at
Tel: +43 (0)650 3845842

Das wirkliche Wesen des Geistes ist Licht; Verdunkelung kann nur vorübergehend erscheinen. Dalai Lama



Herzlich Willkommen in der „Hirter Botschaft Beim Franz“

„Wir sind ehrlich und kochen ehrlich“ lautet das Motto des Ehepaares Barbara und Franz Mlakar, den Pächtern des Traditionsrestaurants „Hirter Botschaft Beim Franz“ in der Klagenfurter Bahnhofstraße. Küchenmeister Franz Mlakar garantiert als Mitglied der Genusswirte Genussland Kärnten, dass ausschließlich frische und beste Produkte, überwiegend aus heimischer Produktion, verwendet werden. Vom selbst erzeugten Berner Würstel über hausgemachte und handgekrenelte Nudel mit Füllungen je nach Saison und ausgelösten Backhendel sowie Nockalmrindfleisch bis hin zu edlem Tainacher Bauernlamm und fangfrischem Fisch aus der Sinitz reicht die Bandbreite des kulinarischen Angebotes. In den Räumen der „Hirter Botschaft Beim Franz“ werden das vollmundige Botschaftsbräu und das herrliche Weizenbier selbst gebraut und frisch gezapft.

Die „Hirter Botschaft Beim Franz“ hat sieben Tage in der Woche geöffnet, sonntags gibt es bis 16 Uhr Kärntner Genussküche. **Guten Appetit!**

„Hirter Botschaft Beim Franz“
Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt
Mo–Sa: 9–23, So: 10–16, feiertags geschlossen
T: 0463 54444
Mail: office@hirterbotschaft.at
www.hirterbotschaft.at



Hirter Biobier – Zurück zum Ursprung

Wir haben aus der Tradition gelernt, besonders naturbelassene, „unbehandelte“ Biere zu brauen. Mit dem Hirter Bio Bier gehen wir noch einen Schritt weiter in Richtung Ursprung durch die Verwendung naturbelassener Rohstoffe in Bio-Qualität, die ausschließlich von österreichischen Biobauern erzeugt werden.



Hopfen

Hirter ist mit Bio Hopfen Produzenten eine Partnerschaft eingegangen. Jahrelange Erfahrungen dieser österreichischen Bauern im Bioanbau machen es möglich, dass das Hirter Bio Bier einen besonders ursprünglichen, würzig-aromatischen Geschmack hat.

Gerste

Die Naturbelassenheit des Bio Getreides bildet den fruchtigen Geschmack. Nur ausgesuchte Qualitäten aus bevorzugten Anbauregionen werden für das Hirter Bio Bier eingesetzt.



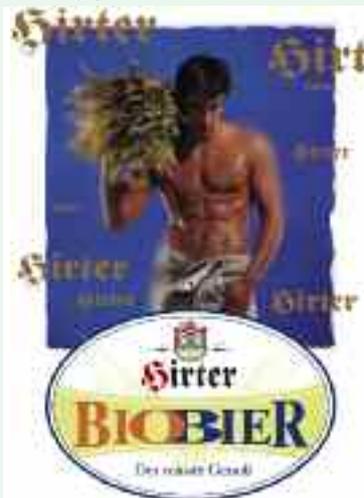
Wasser

Nur wenige Minuten von der Brauerei Hirt entfernt, liegt die berühmte Hirter Wasserquelle auf dem Lorenzenberg mitten im Wasserschutzgebiet. Das eigene Hirter Quellwasser kann so, völlig naturbelassen, zum Brauen verwendet werden. Das Hirter Bio Bier wird auch nicht pasteurisiert, um es haltbar zu machen, sondern doppelt filtriert, damit die Brauerei Hirt die strengen Vorgaben, um ein naturbelassenes Bier zu brauen, erfüllen kann.

Stammwürze: 11,6°
Alkohol: 4,8 vol. %

Besonders rein

Die Brauerei Hirt ist eine der ganz wenigen Brauereien Österreichs, der es vergönnt ist, mit reinstem Bergquellwasser Bier zu brauen. Das weiche Bergquellwasser stammt aus den 24 „Hanslbauerquellen“ im Wasserschutzgebiet am Lorenzenberg direkt gegenüber der Brauerei Hirt. Mit seinen nur sechs Härtegraden ist es in seiner Gesamtheit so ideal beschaffen, dass es ohne irgendwelche Aufbereitung zum Brauen verwendet werden kann. Ein Glück, das nur den wenigsten Brauereien zu Teil wird und daher nicht genug ausgelobt werden kann. Wir brauen 2 Biobiere, wobei wir die erste Brauerei Österreichs mit einem Biobier waren. Das war 1998. www.hirterbier.at



ANZEIGE



Klassische Klangschalen - Ausbildung

Kedem-Zentrum - Voglsang & Stürzinger
Tel.: D - 0049 (0)173 593 74 75
Email: info@kedem-zentrum.com
Internet: www.kedem-zentrum.com



NATURHEILPRAXIS

Georg Grubelnig
Naturheiltherapeut

Bioenergetische Allergiearbeit, Radiästhetische Auswertung
Ordination nach tel. Vereinbarung - Tel.: 0666 / 52 52 040
Ostenwäzlgasse 8 - Klagenfurt

1. Stock

Neues Veranstaltungszentrum in Moosburg

In der Vital-Lounge in Moosburg finden zahlreiche interessante Veranstaltungen statt. Neben Mentaltraining-Kursen für Erwachsene, Kinder und Senioren gibt es hier regelmäßig Vorträge, Meditationsabende, Heilkreise und spirituelle Seminare.

11.-13. Mai: Intensiv-Ausbildungsseminar zur RückführungsbegleiterIn

19. und 20. Mai: Seminar – Quantenarbeit „die 2 Punkte Methode“

16. und 17. Juni: Channeling-Seminar

30. Juni: Engelseminar

14. Juli: Workshop – energetische Reinigung

28. Juli: Workshop – „richtig visualisieren, kraftvoll manifestieren“

Kontakt:
Vital-Lounge Moosburg
Feldkirchner Straße 4
9062 Moosburg
www.vital-lounge.net



Begegne dem "Wesentlichen" in Dir!

Messe:
"Gesund & Glücklidl"
02. u. 03.06.2012
Sittersdorf/Kärnten
Tagesworkshop:
16.06.2012,
10:00 - 17:00h,
in Sittersdorf/Kärnten

Free Spirit

0043 664 495 20 86
lebensfreude@freespiritinfo.com
www.freespiritinfo.com

Ursula Limberger
0043 699 133 44 111
go4you@freespiritinfo.com

Ed Limberger
0043 699 133 82 883
go4you@freespiritinfo.com

Monika Edelmann
0043 664 495 20 86
lebensfreude@freespiritinfo.com



Noreia Blüten Essenzen

Stärken und Behüten mit den Gaben des Großglockners.

Die Hebamme Erika Pichler wurde in Klagenfurt geboren und ist im Mölltal aufgewachsen. Neben den Ausbildungen in Deutschland zur Hebamme, Lehrhebamme und Trauerbegleiterin hat sie viel altes Wissen aufgenommen und in ihre Arbeit einfließen lassen.

Auf der Domnig-Alm am Grafenberg/Mölltal hat vor mehr als 20 Jahren die Entwicklung der Noreia Blüten Essenzen begonnen. Die Blumen dafür wachsen auf herausragenden Plätzen, meist hoch oben auf den Almwiesen, im Einflussbereich des Großglockners. Durch die Natürlichkeit und die Besonderheit des Standortes können sie ihre große Kraft entfalten.

Die Noreia Essenzen sind seit vielen Jahren erprobt von Hebammen und ÄrztInnen (vor allem in der Schwangerschaft und Kleinkinderzeit), von LernberaterInnen und HeilpraktikerInnen, in der Kranken-, Alten-, Behinderten-, Hospiz- und Palliativbetreuung.

Buchtipps



**Eigenverlag
Erika Pichler
Grundlagen
der 15 Noreia
Almblumen,
Anwendung,
Hintergrundin-
formationen,
Wissenswertes...**

ung. Im Wellness-Bereich, beim Sport, der täglichen Körperpflege und der Balance von Körper-Geist-Seele. Egal ob bei alt oder jung, groß oder klein, bei Tieren und Pflanzen.

Die Noreia Essenzen werden von lebenden Pflanzen gewonnen, welche unverändert an ihrem Standort weiter wachsen



Ganz neu im Haus der Noreia in Seeboden ist die Anwendung besonderer Noreia Essenzen im Rahmen einer außergewöhnlichen Entspannungs-Methode für Frauen jeden Alters – **Noreia Frauenzimmer „Wellness down under“** – Dämpfe von unten nach der Überlieferung der Mayas aus Südamerika.

... sich der eigenen Weiblichkeit wieder bewusst werden, hineinspüren, aufblühen, überraschen lassen und entspannen, entspannen, entspannen (Dauer 1,5 h).

und werden ausschließlich äußerlich angewandt. Die Anwendung ist denkbar einfach und vielfältig – in der Sprühflasche, im Körperöl, im Duschbad, in der Aromalampe, im Wasch- bzw. Badewasser oder auch im Dampfbad.

Erhältlich sind die Noreia Essenzen sowohl im Online-Shop im Internet unter www.noreia-essenz.com, sowie vielfach in Apotheken schon lagernd. Wer sich mehr in die Noreia Essenzen vertiefen möchte, findet dazu auf der Noreia Homepage zahlreiche Möglichkeiten (Seminare, Frage-abende, Vorträge).

Noreia-Blüten-Essenzen heilen keine Krankheiten. Sie balancieren Körper-Seele-Geist und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Die Behandlung von Krankheiten ist alleine ÄrztInnen vorbehalten.



Erika Pichler, Foto: Angelika Kamper

Kontakt:
Haus der Noreia,
Techendorfer Str. 12,
9871 Seeboden,
T/F: 04762/81 383,
info@noreia-essenz.com

Die Liebe und das Mitgefühl sind die Grundlagen für den Weltfrieden – auf allen Ebenen. Dalai Lama

Leben in Gesundheit – Mobile Heilmasseurin

Die mobile Heilmasseurin Bianca Kutej eröffnete genau vor einem Jahr ihre eigene Massagepraxis in Völkermarkt und bildet demnächst ihren ersten Lehrling aus.

Nach einigen Auf und Ab's in ihrem Leben startete sie als Heilmasseurin so richtig durch. In Rekordzeit absolvierte sie die Ausbildung, baute sich als mobile Masseurin in ganz Kärnten einen Kundenstock auf und eröffnete dann im Mai 2011, also genau vor einem Jahr, eine eigene Massagepraxis. Sie ist gewerbliche Masseurin, medizinische Masseurin und Heilmasseurin, medizinische Bademeisterin, Elektrotherapeutin sowie KNEIPP Beckenbodentrainerin und Lehrlingsausbilderin. Im Jahr 2011 wurde sie von der WKO auch zur Unternehmerin des Monats Juli gekürt.

Wohlfühlen und Entspannen

In Ihrer Praxis bietet Frau Kutej alle Arten von Wohlfühlbehandlungen an. Angefangen mit verschiedenen Massagen wie die klassische Massage, Fussreflexzonen-, Dorn-Breuss- oder Zirbenölmassagen, sowie Fangopackungen, Kneipp-Anwendungen und Elektrotherapie bis hin zu Energetisch-Physiologischen Medi-Tapes für Sportler, einfach alles, um jedes Wehwechen in den Griff zu bekommen.

Genießen Sie die Massage zu Hause

Ersparen Sie sich Zeit und Stress und genießen Sie die Massage zu Hause! Die mobile Massage sorgt für mehr Entspannung im Alltag und trägt somit dazu bei, Stress und Verspannungen zu reduzieren. Durch die individuelle Massage direkt vor Ort werden zudem Anfahrts- und Wartezeiten minimiert.

Ich bringe alle notwendigen Utensilien (Massagetisch, Öle, Auflagen) zu dem Termin mit.

Gleichzeitig ist die Teilabrechnung mit allen Krankenkassen möglich!

Hier einige meiner individuellen Massage-Leistungen:

Die Klassische Massage

löst Verspannungen regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an

wirkt anregend (z.B. vor dem Sport) zur Entspannung.

Die Fußreflexzonenmassage

am Fuß spiegeln sich Körperbereiche und Organe durch Reflexzonen wider. Durch Druck werden gestörte Zonen behandelt und die Selbstheilungskräfte angeregt.

Die Dorn-Breuss – Massage

ist eine sanfte, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet. Außerdem ist sie die ideale Vorbereitung für das darauffolgende Einrichten der Wirbelsäule nach Dorn.

Nehmen Sie sich Zeit

- ... Zeit für sich
- ... Zeit für Ihren Körper
- ... Zeit für Ihr Wohlbefinden
- ... Zeit für Ihre Gesundheit

Sie sind auf der Suche nach einem wohltuenden, sinnvollen Geschenk, egal zu welchem Anlass? Welches jemandem Freude und Entspannung bereitet? ... Dann schenken Sie einen Massage-Gutschein!

Meine Massagearten:

- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Segmentmassage
- Lymphdrainage
- Akupunkturmeridianmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Schröpfglasmassage und Schröpfglas-therapie
- Marnitztherapie (Arthron Masseurin)
- Dorn-Breuss-Massage
- Cranio-Sacral-Therapie
- Hot Stone Massage
- TUINA
- Energetisch-Physiologisches Medi-Tape
- Triggerpunktbehandlung

Ich würde mich freuen Ihr professioneller Partner bei der Durchführung von Massagen sein zu dürfen.



Kontakt:
Bianca Kutej – Heilmasseurin
Herzog-Bernhard-Platz 13/1. Stock
9100 Völkermarkt
Telefon: +43/(0)664/332 48 55
E-Mail: biancakutej@aon.at



Der Kärntner Landeschef stellt jedes Jahr in das Zeichen einer Nutzpflanze. 2010 war es die Karotte, 2011 das Radieschen, heuer die Zucchini, eine Pflanze aus der Familie der Kürbisse. Richtig zubereitet, ist dieses Gewächs eine vortreffliche Pflanze sowohl für die Gesundheit als auch für den Gaumen.

„Ich war erstaunt aber auch bedrückt, als ich mitbekommen habe, dass für viele Menschen der Garten nur eine Randerscheinung ist. Dabei ist jeder Garten eine bunte Anbau- und Erholungs-oase und auch ein Fitnessstudio für die Menschen, da sie dort als Gestalter tätig werden können und einen Ausgleich finden“, schildert Dörfler seine Beweggründe, vor drei Jahren die Initiative „Vital & gesund in unserem Garten“ zu starten. Ziel der Aktion ist es, den Garten und das Garteln auch bei den Kleinsten zu fördern.

„Damals wurde meine Aussage von der Brennesselsuppe belächelt. Doch heute ist der eigene Nutzgarten und das selbstgezeugene Gemüse zuhause am Balkon zum Boom geworden“, freut sich der Landeshauptmann. Er habe bewusst die Initiative gesetzt, um den Bezug zu den vielfach

Der Hausgarten - Lieferant für gesunde Lebensmittel.
Foto: CORNELIA SCHULZE / PIXELIO.DE

Landeshauptmann Kärntens Grüner Botschafter



Jedes Jahr sticht Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler in seinem Garten die Erde um.
Foto: LPD/BODNER



Landeshauptmann Gerhard Dörfler hat die Zucchini zur Nutzpflanze des Jahres 2012 erklärt.
FOTO: LPD

brachliegenden Schätzen, die die Natur bietet, wiederherzustellen. Auch das Kindergartenprojekt in Kooperation mit Horst Binders Vitalgarten sei vor neun Jahren entstanden, um Kindern nahezubringen, woher das Gemüse tatsächlich komme: „Sie sollten den Zusammenhang von Säen, Wachsen und Ernten, also die Wachstumsabläufe im Reigen der Jahreszeiten, verstehen und auch Salate und Kräuter genießen lernen“, so der Kindergartenreferent, um fortzufahren: „Mir ist es sehr wichtig, schon den Kleinsten den Umgang mit dem so wichtigen Element Erde näherzubringen“.

Für Dörfler ist jeder Garten als Anbauort zudem die Nahrungsquelle für gesunde Lebensmittel. „Der Garten und das Garteln umfasst Erlebnis, Bewegung und Gesundheit“. Es gebe viel Potential zur Selbstver-

sorgung. „Ich will ein grüner Botschafter des Landes sein“, betont der Landeshauptmann.

Und was Dörfler anderen empfiehlt, das lebt er selbst. „Ich steche jedes Jahr die Erde um und säe gerne aus, auch um dann ernten zu dürfen. Gartenarbeit macht mir Spaß, fördert meine Gesundheit und ist eine willkommene Abwechslung für mich“, bringt er 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.“

Dörfler stellt jedes Jahr in das Zeichen einer Nutzpflanze. Waren es in den Vorjahren die Karotte und dann das Radieschen, so ist es heuer die Zucchini. „Aus

Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart. Dalai Lama

Gerhard Dörfler: Botschafter

dem Kürbisgewächs kann man viele gesunde Gerichte zubereiten“, weiß Dörfler. Und gesund ist dieses Gewächs allemal. So regt die Zucchini die Darmtätigkeit an, kräftigt das Immunsystem, entwässert, entlastet so das Herz, macht schlanke Beine, wirkt gegen hohen Blutdruck und entsäuert den Körper. Und bringt die Leber und Galle in Schwung, putzt auch Blase und Niere, verbessert den Stoffwechsel in der Haut, lindert Gicht und senkt das Risiko für Dickdarmkrebs. „Verantwortlich“ für dieses gesunde Wunder der Natur sind die Stoffe

in der Zucchini wie Betakarotin, Vitamin C, Folsäure, Kalium, Kalzium, Phosphor, Mangan, Zink, Selen, Schleim- und Bitterstoffe.

Zucchini können sowohl roh als auch gekocht gegessen werden und enthalten, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich. Ihre Aussaat erfolgt von Mitte April bis Mitte-Ende Mai auf humosem, ausreichend feuchtem Boden. Die bevorzugte Erntezeit ist von Juni bis Oktober.

Die Zucchini ist eine Nutzpflanze, die Gesundheit und Kulinarik wundervoll verbindet.

FOTO: ANNAMARTHA / PIXELIO.DE

Fazit: Gönnen Sie sich Gesundheit und köstliche Kulinarik in einem, in dem sie die Zucchini in das Standartrepertoire Ihrer Küche integrieren.

TIPPS:

1. Kaufen Sie möglichst kleine Zucchini, denn diese haben eine höhere Konzentration an Gesundheitsstoffen.
2. Lagern Sie die Zucchini nicht neben nachreifendem Obst, da die Pflanze sonst zu schnell reifen und verderben kann.



Ein Rezept mit Zucchini: Zuchinispaghetti mit Brennesselpesto Von Roland Rauter

Ein großartiges Rezept, einfach und schnell in der Zubereitung und dennoch geschmackig. Ein Traum!

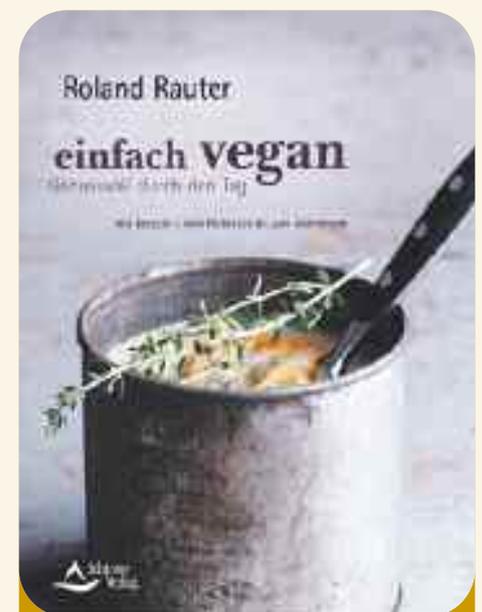
Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zucchini
- 5 St. Kirschtomaten
- 1 Bund Brennessel
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Kirschtomaten Saft
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Brennessel und Petersilie grob hacken und den geschälten Knoblauch fein schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl in der Küchenmaschine oder dem Stabmixer fein pürieren.

Die Zucchini in feine, nudelige Streifen schneiden, leicht salzen und 20 Minuten rasten lassen. Die Kirschtomaten in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini in einem Sieb geben und gut abtropfen lassen und anschließend mit dem Brennessel-Pesto und den Kirschtomaten-scheiben mischen.

Tipp: Sie können das Pesto für mehr Geschmack wahlweise mit schwarzen Olivenringen oder mit gehackten Champignons ergänzen.



BUCHTIPP

Roland Rauter: EINFACH VEGAN - Genussvoll durch den Tag. 100 Rezepte - vom Frühstück bis zum Abendessen.

Schirner Verlag, ISBN 978-3-8434-1055-7, € 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 28,40 [CH]

Wir schreiben das Jahr 1267, als Brixlegg noch Prislecca hieß: Das Mehrner Heilwasser wird zum ersten Mal urkundlich erwähnt. Heute, 745 Jahre später, ist es eines von gerademal fünf Wässern in Österreich, das sich „Heilwasser“ nennen darf. Da stellt sich die Frage: Kann ein Wasser heilen?

VON ROLF BICKELHAUPT

Ich bin mit Elisabeth Wasle verabredet. Die aktive Rentnerin lebt zusammen mit ihrem Mann in Reutte in Tirol. „Über 20 Jahre hatte ich mit meiner Verdauung Probleme“, erzählt sie. „Vieles habe ich ausprobiert, jedoch ohne nachhaltige Wirkung“. Bis Wasle mit dem Mehrner Heilwasser in Berührung kam und täglich einen Liter davon trank: „Durch dieses



Der international renommierte japanische Wasserforscher Dr. Masaru Emoto (Bildmitte) übergibt den Geschäftsführern von Mehrner Heilwasser Anton Marx und Alexander Fong das Zertifikat der Untersuchungen seines Labors Hado Life Europe. Foto: MEHRNER HEILWASSER GMBH

Ein Wasser reinen Ursprungs



Elisabeth Wasle aus Reutte in Tirol ist davon überzeugt, dass das Mehrner Heilwasser ihre Verdauungsprobleme gelöst hat. Foto: ROLF BICKELHAUPT

Wasser haben sich meine Probleme mit der Verdauung gelöst“, freut sich nun die 67-jährige begeisterte Skiläuferin.

Wie konnte das Wasser aus Brixlegg diese Wirkung entfalten? Zur Beantwortung dieser Frage treffe ich mich mit Univ.-Professor Dr. Florian Überall von der Medizinischen Universität Innsbruck. „Ohne das Krankheitsbild von Frau Wasle zu kennen, zeigt das Wasser gerade durch den hohen Sulfatgehalt eine ausgeprägte osmotische Wirkung. Da Sulfat überwiegend nicht im Darm resorbiert wird, wirkt es dort leicht abführend und als ‚nachhaltige Verdau-

ungshilfe‘ ohne Nebenwirkungen“, erklärt der 57-jährige Naturwissenschaftler. Auch fördere das Mehrner Heilwasser die Aktivität der Verdauungsdrüsen, reguliere den Gallenfluss und halte den Zwölffinger- und Dünndarm in Bewegung. Professor Überall: „Es wird somit zu einem echten Jungbrunnen, verbessert die Aufspaltung der Nahrung, harmonisiert die Entleerung und bringt somit den Organismus in Balance.“

Aber dieses Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat Wasser kann noch mehr: Laut balneologischer Beurteilung des Institutes für Physiologie und Balneologie

der Universität Innsbruck ist das Heilwasser anerkannt zur unterstützenden Therapie von chronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Gicht, Zuckerkrankheit und Harnsteinen sowie zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Osteoporose und Muskelkrämpfen.

Und zu Recht stolz sind die Mehrner über ein Zertifikat von Hado Life Europe, dem Labor des japanischen Wasserforschers Dr. Masaru Emoto, der sich seit Anfang der 1990er Jahre mit Wasser beschäftigt. Er vertritt die Auffassung, dass Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern könne. Der For-



Das Mehrner Wasserkristall nach Dr. Masaru Emoto weist eine wunderbare energetische Struktur auf. Foto: HADO LIFE EUROPE



Zur Quelle gehört auch das Therapiezentrum Heilbad Mehrn. Diese kleine Badeanstalt ist bereits 1865 entstanden.
Foto: ROLF BICKELHAUPT

schon fotografiert Wasser, während es gefriert und beurteilt anhand von ästhetisch-morphologischen Kriterien den dabei entstehenden Eiskristall. So versucht er einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Eiskristalls und der Qualität bzw. dem Zustand des Wassers darzustellen. Danach weist das Mehrner Heilwasser eine wunderbare energetische Struktur auf, die ein hohes Maß an Energie bindet, dessen Schwingung sich auf den Körper überträgt. Emoto hat diese positive Energie des Mehrner Heilwassers in einem eindrucksvollen Kristall des Wassers nachgewiesen.

Ein Wasser reinen Ursprungs

Das Mehrner Wasser lagert in ca. 102 Meter Tiefe. Mindestens 30 Jahre dauert sein Weg, bis es aus der artesischen Quelle sprudelt. „Das bedeutet, dass es ohne Pumpen an die Oberfläche gelangt“, erklärt mir Anton Marx, dem zusammen mit Alexander Fong die Geschäftsführung der Fa. Mehrner Heilwasser GmbH obliegt. Direkt an der Quelle steht die Abfüll-

anlage, die rund drei Meter unterhalb der Quelfassung steht. Somit wurde es möglich, dass das Wasser ohne Pumpen in die

Flaschen gelangt und das ohne künstliche Konservierung, da es absolut keimfrei ist.

„Wasser ist Gesundheit, Leben und Bewusstsein, das es zu bewahren und zu fördern gilt. Dazu gehört die Erhaltung des Kraftortes Bad Mehrn als Teil unserer Philosophie. Unser Ziel ist es, dass interessierte Menschen den Quellort besuchen, um selbst das Wasser zu spüren“, verrät Marx die ambitionierten Visionen der Mehrner, deren Quelle idyllisch am Eingang des Alpbachtals gelegen ist.

KONTAKT / BEZUGSQUELLENVERZEICHNIS

Mehrner Heilwasser GmbH

Faberstraße 5

A-6230 Brixlegg / Tirol

Tel. +43 (0)5337 67037

eMail info@mehnerheilwasser.com

Internet www.mehnerheilwasser.com

PROF. DR. FLORIAN ÜBERALL

Mein Tipp:

„Schenken Sie dem Mehrner Wasser einen Tag Ihres Lebens. Kontrollieren Sie einen Tag lang die Menge Wasser, die Sie trinken. Sie werden erstaunt sein. Auch ihr Körper zeigt einen ausgeprägten Wassermangel. Fangen Sie langsam an, die Wassermenge, die Sie trinken, zu steigern. Erst durch den regelmäßigen Konsum können die belebenden und heilenden Prozesse in Gang gesetzt werden. Beobachten Sie dabei Ihr neues „Körpergefühl“. Damit finden Sie für sich selbst die richtige Menge und den richtigen Zeitpunkt. Testen Sie den Bedarf über Ihr Wohlbefinden und wechseln Sie auch zu hochwertigem Mineral- und gutem Leitungswasser.“



Univ.-Professor Mag. Dr. rer. nat. Florian Überall,
Abt. für Medizinische Biochemie des Biozentrums an der
Medizinischen Universität Innsbruck

Aussteller:

Bildhauer, Glasbläser, Töpfer, Bogenbauer, „Verein natürlich Leben“, PK-Getreidemühlen, Bio-Austria, Räucherexpertin Annemarie Herzog, Autark Leben Schwaz, Shiatsu, Darma Novo Naturbetten...



Sommer-Genuss-Fest

SA, 16.06.2012, 9.30 bis 18.00 Uhr

SO, 17.06.2012, 9.30 bis 17.00 Uhr

Kirchenwirt Mehrn, Faberstraße 7,
Brixlegg/Tirol

Kulinarik:

Ofenfrisches Brot, Zillertaler Krapfen, Bio-Würstl, frischer Salat, Bio-Bier, alkoholfreie Getränke, Kaffee und Kuchen

Vorträge im Heilbad Mehrn mit

Kräuterexpertin und Autorin Gertrude Messner

Gasmus Gaupp-Berghausen, wissenschaftlicher Leiter von Masaru Emoto's Labor

Univ.-Prof. Dr. Florian Überall

VNL-Präsident Dr. med. Josef Egger

Lebensberaterin Renate Baier

Gesundheitsberaterin Gabriela Gasser

Räucherexpertin Annemarie Herzog



„Altes Wissen heute nutzen“ – Teil 6

Über traditionelle Methoden, die von unseren Vorfahren angewandt wurden und auf Grund großen Interesses eine Renaissance erleben, geht es in dieser Serie. Dieses Mal wird das Heilwissen der Pinzgauer vorgestellt, die sich mit tradierten Heilmitteln aus dem Salzburger Pinzgau beschäftigen.

Auf der Bergwiese wachsen jene Kräuter, die der FEH®-Verein für die Herstellung von Salben und Tinkturen verwendet. Foto: ANITA BUCHART, TEH® Verein

Pinzgau: Traditionelle Heilrezepte von Bäuerinnen und aus Kochbüchern

„UNESCO-Welterbe“: Mit diesem Prädikat wurde im März 2010 das „Heilwissen der PinzgauerInnen“ bedacht. Karin Buchart war es, die es in jahrelanger Arbeit vor dem Vergessen bewahrt und den Verein „Traditionelle Europäische Heilkunde“ (TEH®) gegründet hat.

VON ROLF BICKELHAUPT

Begonnen hatte es 2005. „Mir ist aufgefallen, dass kein Wellnesshotel bei ihren Anwendungen einheimische Kräuter ver-

wendet hat“, sagt Buchart über ihre Beweggründe, einheimisches Heilwissen allgemein zugänglich zu machen. Zunächst wusste sie aber nicht so recht, wo sie mit ihrer Recherche anfangen sollte. Ihr war lediglich bekannt, dass sich viele Leute auf dem Lande bei Krankheiten und Verletzungen mit selbst gemachten Salben und Tinkturen behandelnden.

Über eine Tierärztin wurde sie schließlich fündig. „Sie kannte Leute, die ihre Tiere na-

turheilkundlich selbst behandelten und auch traditionelle Rezepturen für Menschen herstellten“, freut sich die Ernährungswissenschaftlerin über diese Hilfe. Rund 35 meist mehrstündige Interviews, insbesondere bei Bäuerinnen auf abgelegenen Höfen, wurden geführt. „Auch auf sehr alte Kochbücher konnte ich zugreifen, denn auch dort stehen Heilrezepte“, erzählt Buchart und fährt fort: „Essen und Heilen waren noch nicht getrennt. Ganz so, wie es auch sein sollte“.



Obfrau Theresia Harrer, Geschäftsführerin Karin Buchart und Verkäuferin Daniela Weißbacher begutachten ein neues Produkt. Foto: ROLF BICKELHAUPT

Das Ergebnis ihrer jahrelangen Arbeit, die von der Universität Salzburg wissenschaftlich begleitet worden ist und vergangenes Jahr mit einer Dissertation zu Ende gegangen ist: Eine Liste mit bisher 106 lokal verfügbaren Heilmitteln sowie deren Indikatoren und Wirkungen, die in den kulturellen Kontext eingebettet und so untrennbar mit dem Pinzgau verbunden sind. Die Anerkennung zum Welterbe war auch nur deshalb möglich, weil sich die Wirksamkeit der tradierten Rezepte über Jahrhunderte hinweg bewährt haben.

Vielfältiges Angebot

„Dieses zusammengetragene Wissen war die wesentliche Grundlage für die Tätigkeit



Pinzgauer Überlieferungen nach wird das Blatt vom Farn zur Belebung der Füße verwendet. F: ANITA BUCHART, TEH® Verein



Mädesüß wirkt schmerzstillend, antirheumatisch und fiebersenkend.

Foto: ANITA BUCHART, TEH® Verein

unseres im Jahre 2007 gegründeten TEH®-Vereins in den Bereichen Aus- und Fortbildung, Herstellung von Heilmitteln, ‚Heilsame Tage‘ und die ‚TEH®-Urlaube‘, erzählt Obfrau Theresia Harrer.

Einzigartig ist der „Lehrgang zur traditionellen Europäischen Heilkunde“ der eigenen TEH®-Akademie, der mit dem Zertifikat „TEH®-Praktiker“ abschließt. In Kooperation mit dem WIFI Salzburg bietet diese Ausbildung in 160 Unterrichtseinheiten ein breites Spektrum an Theorie und Praxis wie Heilpflanzenbestimmung, Anbau und Verarbeitung der Pflanzen, das Kennenlernen der Pflanzenwirkstoffe und vieles andere mehr. „Die Absolventen können damit zum Beispiel Heilmittel selbst herstellen, Heilpflanzenführungen machen und Vorträge und Seminare abhalten“, verrät Harrer.

Und die AbsolventInnen sind in der Produktherstellung sehr fleißig. Davon kann sich der Besucher am ehemaligen alten Zollgebäude am Steinpass in Unken am kleinen Deutschen Eck selbst überzeugen.

Denn dort hat das Geschäft des Vereins, die TEH® naturwerke, seine Bleibe gefunden. Ob Salben, Einreibungen und Tropfen, aber auch Kräuterschnäpse und natürlich viele Geschenkideen, all das haben die zertifizierten TEH®-Praktiker hergestellt.

Bereits seit 2007 veranstaltet der TEH®-Verein seine „Saalachtaler Heilsamen Tage“. Es ist die Leitveranstaltung der Organisation und bietet eine Plattform für die regionale traditionelle Heilkunde. Dort kommen Menschen aus der Region und Experten zu Wort. Heuer findet die Veranstaltung vom 29. Juni bis 1. Juli in Unken zum Thema „Düfte aus den Salzburger Bergen“ statt.

Und für Urlauber hat sich der TEH®-Verein, der mittlerweile auf rund 300 Mitglieder angewachsen ist, ein attraktives und vielseitiges Veranstaltungsprogramm einfallen lassen. Themenvorträge, Gesundheitsmarkt, Wellness Angebote und kulinarische Spezialitäten bis hin zu Kräuterwanderungen, Herstellung von Tinkturen und Salben, Entschlackungskur und vieles andere steht hier auf dem Programm.

KONTAKT / TEH®-Geschäft:
TEH naturwerke
Niederland 112
A-5091 Unken
+43 (0)664 5991811
altheilkunde@teh.at
www.teh.at

BUCHTIPP

Karin Buchart: „Die 13 Plagen in den Alpen und die Hilfe mit natürlichen Heilmitteln“

Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin, leitete 10 Jahre die Diät- und Lehrküche einer Allergieklinik in Bayern, bevor sie von kundigen Leuten aus dem Pinzgau Wissenswertes über alte Heilmittel sammelte. Dieses alte Wissen diente als Grundlage für die Wiederbelebung der einheimischen traditionellen Heilkunde. Das Ergebnis sind wertvolle Rezepte für Tinkturen, Salben, Säfte und Tee, die einfach herzustellen und anzuwenden sind.

Rupertus Verlag, 3. Auflage 2010, ISBN 978-3-902317-08-7, 120 Seiten, 17,50 €



Das Kräuterhäuschen

Am Rande der Guntschacher Au – südlich von Klagenfurt – gelegen, bietet das um 1820 erbaute und liebevoll renovierte Bauernhaus Ruhe und eine intakte Natur. Der passende Rahmen für eine Reihe von Veranstaltungen zu den Themen „Kräuter“ und „Altes Wissen“. Wildkräuter in der Küche, Salben und Seifen rühren, Räuchern, Filzen, Töpfern, Stricken, sind nur einige der angebotenen Kurse.

Nähere Informationen und alle Termine finden Sie auf meiner Homepage unter www.kraeuterhaeuschen.at

Ein Auszug aus dem Programm im Juni: Naturseife sieden, Buntes Blütengelee herstellen, Hüte filzen, Kochen mit Blüten und Blättern, u.a.

Renate Aitzetmüller zertif. Kräuterpädagogin
Oberguntschach 3, 9161 Maria Rain, Tel: 04227 84382
www.kraeuterhaeuschen.at, kraeuterhaeuschen@gmx.at

Für Jürgen Solis ist Musik mehr als nur die Aufeinanderfolge von Tönen: „Sie wirkt auch heilsam auf die Seele“. Aber er benötigt einige „eindeutige Begebenheiten“ und „Hinweise des Universums“, um das zu erkennen. Daraufhin entwickelte er - kombiniert mit dem Studium der wichtigsten Heilmethoden - sein „Healing Piano“.

„Musik war schon immer meine große Leidenschaft“, verrät Solis. Bereits als 7-jähriger begann er Keyboard zu spielen und entwickelte eine Liebe zu Tasteninstrumenten. Eine besondere Faszination übte das Klavier auf ihn aus „aufgrund seines breiten Frequenz- und Tonumfangs“, so der Musiker. Und war aktiv in Schulbands, spielte Musicals und Tanzmusik.

Doch nicht Musik studierte Solis, wie man meinen könnte, sondern Informatik. Nach diesem Studium gründete er eine EDV-Firma, programmierte Datenbanken, gab Computer-Schulungen. Und hatte daher wenig Zeit für das, was ihn wirklich erfüllt: Die Musik. Vielleicht war das der Grund, warum er ständig hohes Fieber bekam. Doch anstatt Medikamente zu nehmen, setzte er sich ans Klavier, spielte einfach so



„Healing Piano“
Jürgen Solis

für sich. „Erstaunlicherweise war ich am nächsten Tag geheilt, ich habe die Erkrankung regelrecht weggespielt“.

Und hängte den Informatik-Job an den Nagel und begann, Musik als Berufung zu leben. Gleich zu Beginn seiner neuen Karriere im Jahre 2000 war er bei der ABBA-Tour der Vereinigten Bühnen Wien dabei, unter anderem sogar in Amerika. „Seit dem bin ich als Sänger, Moderator, Entertainer & Produzent in der Musikbranche tätig“, so der 41-jährige gebürtige Burgenländer.

Healing Piano

Bald bekam er nicht nur geistige Impulse, um sich der Heilmusik zu widmen, sondern

„Der Körper ist krank, wenn die Seele geschwächt ist und er ist beeinträchtigt, wenn sie beeinträchtigt ist. Daher geschieht die Heilung des Körpers durch die Heilung der Seele, indem ihre Kräfte wieder hergestellt und ihre Substanz in die rechte Ordnung gebracht wird mit Hilfe von Klängen, die dies bewirken können und dafür geeignet sind.“

Abu Nasr Muhammad al-Farabi (Arzt und Philosoph, ca. 870 - 950 n. Chr.)

er wurde konkret darauf angesprochen. „Eine Möbelverkäuferin sah in einem Traum, wie ich Entspannungsmusik spiele“. Solis wurde auch gebeten, für eine krebserkrankte Frau eine persönliche Musik zu komponieren. Die Patientin reagierte: „Mir wurde berichtet, dass die Musik ihr half,



Solis: mit Piano



eine ‚alte Geschichte‘ loszuwerden, sie fühlte sich anschließend leichter“. Und so entstand schließlich „Healing Piano“.

Durch diese für Solis einschneidenden Ereignisse ist das Piano sein Medium geworden, um Töne zu transportieren, die Widerstände auflösen, die im Laufe der Jahre infolge von Verletzungen, Enttäuschungen, Schuldzuweisungen entstanden sind. Der 2fache Vater sieht seine „Aufgabe“ darin, die Schwingungen der Liebe durch die Musik in die Welt zu bringen, Heilung, Freude und Frieden durch die Musik zu verbreiten: „‘Healing Piano‘ ist eine Einladung, zum natürlichen Zustand zurückzufinden. Und hilft, um all das, was nicht mehr zu einem gehört, sanft gehen zu lassen“, erklärt er.

Und die Kompositionen von Solis ebnen den Weg, um den „eigenen vertrauenswürdigen Weg zur Spiritualität zu entdecken“, ist sich der sportwissenschaftliche Professor Dr. Rüdiger Hein von der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg (Baden Württemberg) sicher. Solis Musik helfe, „sein eigenes unnatürliches Lebens tempo zu entschleunigen, sich von äußeren Zwängen zu lösen und problembehaftete Lebensumstände zu harmonisieren.“ Um zu resümieren: „Die mantrahafte Klavierharmonien von Jürgen Solis sind schlicht, klar und eingängig. Auf natürliche Weise entspannen und energetisieren sie gleichermaßen nur durch bloßes Zuhören.“

Prof. Dr. Rüdiger Hein. FOTO: K.K.

Persönliche CDs:

Gerne geht Jürgen Solis auf Wünsche und Bedürfnisse ein und erstellt eine persönliche HEALING PIANO Musik für Sie. Einfach den Musiker kontaktieren.

Termine Jürgen Solis & „Healing Piano“:
Samstag, 2.6.2012 (9.30-20.00 Uhr) Uhr und Sonntag, 3.6.2012 (9.30-18.00 Uhr): Jürgen Solis auf der Messe „gesund & glücklich“

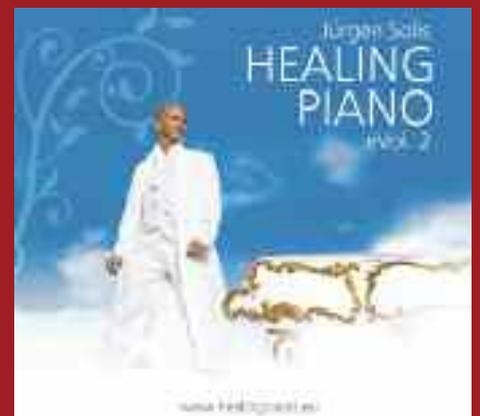
Samstag, 2.6.2012, 17.45 Uhr:
Konzert „Healing Piano“ mit Jürgen Solis auf der Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee Sittersdorf/Südkärnten, www.gesundemesse.eu

Kontakt Jürgen Solis:
SOLIS MUSIC
Production & Entertainment
Hutweide 32
A-7064 Oslip
Tel. +43 (0)2684 31414-0
office@healingpiano.eu
www.healingpiano.eu



CDs „Healing Piano“:

„Musik öffnet unsere Herzen, sie bringt Klarheit in unsere Gedanken, sie bringt Ordnung in unser Chaos. Musik bringt Licht in die Finsternis, Fülle in die Leere - und sie hilft, unsere Seelen wieder ursprünglich und ganz zu machen“ (Jürgen Solis). Diese sanfte Klaviermusik ist nicht nur ideal zum Entspannen und Träumen. Die Klavierklänge wirken gezielt auf die Bereiche in Ihrem Inneren, die blockiert sind, und schaffen somit einen Zugang zu den verborgenen, unterdrückten Emotionen. Durch den Zugang zu diesen alten Erinnerungen und das Loslassen oder Freisetzen derselben kann der Körper mit seinem natürlichen Heilungsprozess beginnen.



Hörproben und Bestellungen:
www.healingpiano.eu
Preis: 19,00 € pro Stück.



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

Lisa Biritz: Spirit im Gepäck Delfine, Wale und Sternenwesen – Leben in der neuen Zeit

Im Jahre 2007 hielt Lisa Biritz vor den Vereinten Nationen einen 90minütigen Vortrag über die Delfine. „Tretet ein für Liebe und Frieden“ lautet die Botschaft, die diese intelligenten Meeresbewohner ihr mitgegeben haben.

Ihre spirituellen Reisen durch mehr als 40 Länder der Erde, ihre Begegnungen mit Hütern des alten Wissens und ihre bewegenden Erlebnisse und Erfahrungen mit Delfinen und Walen bestimmen den Hauptteil dieses Buches. Sie berichtet, wie Delfine mit ihrem Echolot durch eigene Frequenzen den menschlichen Körper bis tief in den Zellkern durchdringen und so unsere DNS aktivieren. Oder dass Wale mit Mutter Erde kommunizieren und Gitternetze erschaffen, um das Gleichgewicht der Erde zu stabilisieren.

Als Lisa Biritz die Botschaft der Wale und Delfine „Wir helfen dir, dich selbst zu heilen und andere durch uns zu heilen“, empfängt ist klar, was ihre Aufgabe ist. Mittlerweile umfasst ihre Heilarbeit neben Schwimmen mit Delfinen und Buckelwalen auch schamanische Techniken und Aufstellungsarbeit. Wie wertvoll diese Arbeit ist, lässt sie in ihrem Buch durch viele Beispiele einfließen.

Dieses Buch hat mich tief beeindruckt und in meiner Seele berührt. Wenn Lisa Biritz von Sternenkindern spricht, die aus der Zukunft aus fernen Galaxien kommen, um die Entwicklung auf der Erde voranzutreiben, dann glaube ich ihr das aufs Wort!

Amra-Verlag, ISBN 978-3-939373-91-9, € 16,95 [D] | € 17,50 [A] | CHF 30,80 [CH]

Ulrike Koller & Raimund Stix: DIE 12 SIEGEL - Die Meisterbriefe aus Atlantis

„Alles, was dich belastet, hat eine Ursache in deinem Geist. Damit bist DU der Schlüssel zu deiner Heilung!“ Dies ist vielleicht



der wichtigste Satz in diesem Buch. Alle Kraft liegt in uns selbst. Sie zu entfalten machen sich Raimund Stix und Ulrike Koller zur Aufgabe. Sie gestalteten mit licht- und liebevollen Texten und Bildern dieses besondere Buch, welches 12 Siegel, oder Türöffner, zu unserer Seele vorstellt. Beim Lesen der Texte wird unser Blick auf eine heilsame Ebene in uns gelenkt. So entsteht eine Verbindung zum Höheren Selbst, die uns wundervoll lenkt und innere Kraftquellen erweckt. Ich verwende das Buch als Orakel, schlage einfach ein Kapitel auf, und es erfüllt mich stets neu mit seiner segensvollen Energie. Es ist ein weiser Begleiter auf dem Weg zu sich selbst!

Smaragd-Verlag, ISBN 978-3-941363-67-0, € 22,00 [D] | € 22,70 [A] | CHF 37,90 [CH]

ZUR PERSON

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

www.schirner.com



Jeanne Ruland: Willkommen auf der Erde

Als ich vor einigen Jahren an der Segenszeremonie für die fünf Kinder der Familie von Jeanne Ruland und der meiner Schwester teilnahm, war ich am Ende fassungslos - vor

Rührung. Ich war tatsächlich von Liebe berührt, konnte meine Gefühle kaum in Worte fassen. Gleichzeitig wünschte ich mir, dass alle Welt davon erfährt. Nun ist es möglich - durch dieses wundervolle Büchlein. Es handelt vom Segen der Liebe als das verbindende Glied aller Religionen und menschlichen Pfade, sichtbar gemacht in einer Willkommens- und Segenszeremonie, die jeder selbst durchführen kann.

Schritt für Schritt werden die einzelnen Schritte dieses Rituals erklärt und viele Anregungen für Segenstexte gegeben. Persönliche Fotos aus dem Album der Autorin verschaffen einen lebendigen Eindruck und zeigen, wie man selbst einen wunderschönen Rahmen schaffen kann, in dem Liebe und Licht durch die Segenszeremonie freigesetzt werden.

Falls Sie glauben sollten, dass Sie selbst nicht segnen können, würde Jeanne Ruland einfach sagen: „Wer fluchen kann, kann auch segnen. Jeder Mensch hat das Recht, einen Segen auszusprechen!“

Ich schließe mit dem Zitat: Mögen die Netze der Liebe geknüpft werden und wir gemeinsam im Herzen verbunden in eine neue Zeit gehen! (Jeanne Ruland).

Schirner Verlag, ISBN 978-3-8434-5039-3, € 6,95 [D] | € 7,20 [A] | CHF 10,50 [CH]

KRUG'S SONNENSTUDIO

... EIN HAUCH VON SONNE

365 Tage Sonnenschein!



Solarium im **Frühling...**

- ... wirkt gegen Frühjahrsmüdigkeit
- ... baut einen hauteigenen Lichtschutz auf
- ... bereitet die Haut auf den Sommer vor
- ... bildet Vitamin D



Solarium im **Sommer...**

- ... bereitet auf den Urlaub vor
- ... bräunt beim „Urlaub zu Hause“
- ... bräunt ohne lästige Sommerhitze



Solarium im **Herbst...**

- ... verlängert den Sommer
- ... gibt gesundes und erholtos Aussehen
- ... macht mit Vitamin D fit für den Winter



Solarium im **Winter...**

- ... beugt gegen Winterdepression vor
- ... bewirkt eine dynamische Ausstrahlung
- ... verleiht mehr Vitalität durch Vitamin D

Solariengenuss
für's ganze Jahr –
18x in Kärnten.





Private Therapie für den besonderen Anspruch



In der VIBE Therapie im Kurzentrum Warmbad-Villach betreut Sie ein kompetentes Team von Ärzten und Physiotherapeuten. Die Therapien eignen sich bei Störungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie bei Durchblutungsstörungen. Ebenso für Prävention und Rehabilitation nach Unfällen und operativen Eingriffen.

- Freie Therapeutenwahl
- Rasche und flexible Terminvereinbarung

VIBE Therapie im Kurzentrum
Thermal-Heilbad Warmbad-Villach
Telefon +43 4242 37000-1170
vibe@warmbad.at
www.warmbad.at
www.med-warmbad.at