

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 8 Frühjahr 2013 • € 3,30

Reith im Alpbachtal:

Ein Tiroler Bergdorf
lebt Hildegard von Bingen

Dr. Diethard Stelzl:

Hawaii verändert
den Charakter

Prof. Hademar Bankhofer:

So schützen Sie sich
vor ersten Erkältungen

Dr. Manfred Mohr:

Das Außen im Innen Heilen
durch Ho'oponopono

SIE SUCHEN DEN VOLLENDETEN GENUSS?



FALKENSTEINER

Hotel & Spa
Bleiberggerhof *****



Dann ist das Falkensteiner Hotel & Spa Bleiberggerhof für Sie die richtige Adresse.

Denn das Vier-Sterne-Hotel im südlichsten Thermalhochtal Österreichs ist ausschließlich den Erwachsenen vorbehalten, die Ruhe und Erholung suchen. Hier gehen purer Genuss und gesundes Leben die perfekte Symbiose ein. Mit Wellness vom Feinsten, 34°C heilkräftigem Thermalwasser und einer ausgezeichneten Küche, die Gourmethertzen höher schlagen lässt. In einem gediegenen Lifestyle-Ambiente erleben Sie einen Service, der keine Wünsche offen lässt. Das wohlige Gefühl zuhause zu sein, könnte Sie fast vergessen lassen, dass das Hotel von einer bezaubernden Naturlandschaft umgeben ist, die darauf wartet von Ihnen entdeckt zu werden.

BLEIBERGERHOF INKLUSIVLEISTUNGEN:

- * Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- * Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vollwert-, Allergiker- und Kärntner-ecke, täglich 3 gesunde 5 Gang-Gourmet-Wahlmenüs am Abend
- * Nutzung der Acquapura SPA Wohlfühlwelt auf 2.500 m² mit 34°C Thermalwasserpools, Sauna, Dampfbad, Infrarot sowie Naturteich mit weitläufiger Liegewiese und Erdsauna im großzügig gestalteten Garten, tägliche Saunaaufgüsse
- * Bademantel und Badeschuhe stehen während ihres Aufenthalts kostenlos zur Verfügung
- * Tägliches Wohlfühl- und Aktivprogramm uvm.



» SPARADIESISCHE BLEIBERGERHOFTAGE «

2 oder 3 Nächte inkl. HP, ab € 199,-* p.P.

Entfliehen Sie der Hektik des Alltags und genießen Sie
entspannende Tage im Bleiberggerhof.

* Gültig bis 31.10.2013. TIPP: 3 Nächte ab € 269,- p. P. im DZ.

» 3 + 1 NACHT GRATIS - VORTEILSTAGE «

4 Nächte inkl. HP, ab € 349,-* p.P.

Genießen Sie 4 volle Tage Wellness- & Genussurlaub zum
Top-Preis! Kulinarische Freuden und pure Entspannung
inklusive.

HIGHLIGHTS: 3 Nächte bezahlen + 1 Nacht GRATIS
Kostenlose Nutzung des Acquapura SPA vor Check-In
am Anreisetag und nach Check Out am Abreisetag

* Gültig bis 31.10.2013.

INFO & RESERVIERUNG:

Falkensteiner Hotel & Spa Bleiberggerhof***** · Drei Lärchen 150 · 9530 Bad Bleiberg, Kärnten · Tel. +43/(0)4244/22 05
bleiberggerhof@falkensteiner.com · www.bleiberggerhof.falkensteiner.com

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Dieses Magazin erscheint zu Beginn der Fastenzeit. Es ist die Periode, die im christlich-abendländischen Kulturkreis an das 40-tägige Fasten Jesu Christi zur Vorbereitung seines öffentlichen Wirkens erinnert. Und es ist daher auch jene Zeit, die viele Menschen nutzen, ihren Körper von Giften und Schlacken zu reinigen, ist doch die Weihnachtszeit mit Keksen (zu deutsch „Plätzchen“) und Glühwein, Enten- oder Gänsebraten nicht allzulange her. Und nicht nur der Körper, auch Geist und Seele werden angesprochen, um Dinge, die nicht benötigt werden und belasten, loszulassen.

Hildegard von Bingen (1098-1179), die revolutionäre wie visionäre Kirchenfrau, stellt uns mit ihrem umfangreichen Wissen wesentliche Möglichkeiten und Impulse zur körperlich-geistlich-seelischen Entschlackung und Reinigung zur Verfügung. Ihre Lehre ist die einzig bekannte ganzheitliche christliche Heillehre. Mit der Befolgung ihrer allumfassenden Lebensregeln können alle jene, die sich darauf einlassen, mehr Qualität für ihr Leben erfahren.

Kein Wunder, daß immer mehr Menschen die tradierten Möglichkeiten der körperli-



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

FOTO: MARION LIEBHARD.

chen und seelischen Gesundheitsprophylaxe nach Hildegard von Bingen anwenden und beherzigen. Zum Beispiel durch den Aderlass, der nicht nur reinigt, sondern auch die körpereigene Apotheke öffnet und die Selbstheilungskräfte anregt. Oder durch das Dinkelfasten. Hier wird dem Körper rein basische Kost in reduziertem Umfang zugeführt, so daß er seine Säuredepots leeren und umfassend entgiften kann.

Nach der Hildegard von Bingen - Lehre ist auch die seelische Reinigung besonders wichtig für eine gesunde Lebensweise. So empfiehlt sie, Untugenden wie Neid oder Habgier mit den Tugenden Wohlwollen und Mildtätigkeit zu begegnen, also das

Negative mit dem Positiven zu „bekämpfen“. Besonders wichtig war für die Visionärin die Barmherzigkeit. Wer diese bewußt lebt, werde ihre enorme Kraft spüren, die in der sei, bei sich und anderen Blockaden zu lösen.

Aus all den genannten Gründen steht auf den Seiten 38 bis 40 die Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen im Focus unserer Serie „Altes Wissen heute nutzen“. Dort finden Sie noch weitere Anregungen für ein gesundes & glückliches Leben.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Leselektüre!

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

IMPRESSUM

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

Chefredakteur: Rolf Bickelhaupt.

Redaktion: Daniela Claire, Annemarie Herzog.

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Prof. Hademar Bankhofer (Klosterneuburg), Olga Boos (Darmstadt), Dr. Felicitas Karlinger (Vorau), Marion Liebhard (Villach), Dr. Manfred Mohr (Grafath), Roland Rauter (Salzburg), Heidi Schirner (Darmstadt), Dr. Diethard Stelzl (Ferndorf).

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

Projektleitung und Medienberatung: Daniela Claire.

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

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

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

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

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

Druck: Druckerei Stiepan & Partner GmbH, 2544 Leobersdorf

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

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

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

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

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

Absender, Lieferadresse:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

Einfach ausschneiden und an A.B.C. Werbeagentur GmbH, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt schicken oder per eMail senden an verlag@gesund-und-gluecklich.at; Abo-Hotline +43 (0)650 720 71 11.

„Dein Blut lügt nicht“

Der authentische Bericht einer außergewöhnlichen Heilpraktikerin!

Gesundes Blut ist erdbeerrot und dünnflüssig. Ein kranker Mensch kann nur dann genesen, wenn alle Organe ausreichend mit gesundem Blut versorgt werden.

Ob körperliche und seelische Leiden oder Erkrankungen aller Art – die Heilpraktikerin Sabine Linek untersucht die Farbe und die Konsistenz des Blutes ihrer Patienten; anhand der Beschaffenheit des Blutes sollen dann die richtigen Heilmethoden bestimmt werden. Für die von Sabine Linek entwickelte SanaZon®-Therapie bedient sich die Heilpraktikerin der Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Günther Enderlein, bei der ein Tropfen Blut 1.700-fach vergrößert wird. Dadurch kann die erfolgreiche Therapeutin die Qualität des Blutes entschlüsseln und die individuelle Behandlung mit Ozon, Isopathie, spagyrischen und homöopathischen Mitteln bestimmen.

Dein Blut lügt nicht stellt das weite Wirkungs- und Behandlungsspektrum der faszinierenden Heilmethode von Sabine Linek vor, leicht verständlich erklärt und anschaulich dargestellt anhand zahlreicher Fallbeispiele.



Sabine Linek
Dein Blut
lügt nicht
178 Seiten
Preis 12,95 EUR
Mankau Verlag

Inhaltsverzeichnis

WOHIN & GESUND

Messe „gesund & glücklich“ 06
Der spirituelle Gipfel in Österreich
für große Namen

Dr. Diethard Stelzl: 08
Hawaii verändert den Charakter

GEIST & BEWUSSTSEIN

Bruno Würtemberger: 15
Ein origineller Revolutionär

Dr. Manfred Mohr: 18
Das Außen im Innen Heilen durch Ho’oponopono

Die Familienaufstellung: 20
Problemlösungen für ein erfolgreiches Leben

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

Die Filzerei - Eine Technik 35
mit außergewöhnlichen Kreativität

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

Ein Tiroler Bergdorf 38
lebt Hildegard von Bingen

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Verzaubertes Waldviertel: 32
Heilsames Land

Sabine Linek: 36
Erhellende Diagnose im Dunkelfeld

Roland Rauter: 42
Genuss - einfach vegan

Prof. Hademar Bankhofer: 46
So schützen Sie sich
vor Erkältungen

mankau

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

DIE 12 SALZE DES LEBENS

Biochemie nach Dr. Schüßler – Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

Erweiterte 6. Auflage!

Gesund bleiben und Krankheiten heilen: Immer mehr Menschen setzen auf die ganzheitliche Heilweise nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1889). Der engagierte Arzt und Forscher zeigte sich einst überzeugt, dass durch seine 12 Mineralsalze „alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, geheilt werden“ können. In ihrem umfassenden, zigtausendfach bewährten Ratgeber rund um die Schüßler-Salze gibt die bekannte Heilpraktikerin und Schüßler-Expertin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg zahlreiche Informationen und praktische Hinweise zur Anwendung im Alltag.

Die 6. Auflage präsentiert sich zweifarbig und in einem größeren Format. Das Werk wurde um die Unterkapitel „Eisenmangelanämie“ und „Metabolisches Syndrom“ erweitert, außerdem um verschiedene Schüßler-Salze-Kuren wie Immunkur, Kur zur Entsäuerung und Abnehm-Kur.

381 Seiten | ISBN 978-3-86374-086-3 | 14,95 €

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Forum mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Gute Idee für einen Tagesausflug, Entspannung am Wohnende, oder Urlaub.



Lassen Sie sich von der unberührten Natur, gastfreundlichen Menschen, positiven Energie der klaren Flüsse, hohen Berge und weiten Landschaften verführen. Entdecken Sie das reiche kulturelle Erbe, freunden Sie sich mit der Tradition an und genießen Sie die ausgezeichnete Kulinarik. Sammeln Sie einmalige Momente und erleben unvergessliche Abenteuer.

Erleben,
fühlen, genießen
Sie Koroška!

Verborgene Ecken der unberührten Natur an den Ufern der Drau, das Gezitscher der Vögel, die Sicht auf das Gebirge Pohorje und Kozjak aus einer anderen Perspektive und das Schweben auf den Flügeln des Flusses... Begleitet von den Schwänen, slowenischer Volksmusik und einer gesunden Dosis Humor. Zum Schluss noch eine traditionelle Flößermahlzeit? Wer könnte den netten Flößerfräuleins und den kräftigen Flößern widerstehen? Niemand – deswegen: „Worauf warten Sie noch? Los geht's!“



Nur ein paar Kilometer weiter, am Treffpunkt dreier Flüsse und Täler liegt der touristische Bauernhof Klančnik. Mit einem extravaganten Touristenzug geht es auf die Weide, in das Gatter „Paradies Hrastnik“ und zur Jägerhütte. Die Mufflons und das Damwild warten schon neugierig auf neue Besucher. Zurück auf dem Hof werden Sie von

dem Geruch der Wildsalamis in den 150 Jahre alten, gewölbten Keller zur Verkostung gelockt. Beim Most und durch die amüsante Unterhaltung des Landwirtes sind gute Laune und Entspannung vorprogrammiert.



Die ehemalige Römerstraße führt Sie durch die Eisen- und Stahlmetropole der Region nach Mežica, in das touristische Bergwerk und Museum unter Petzen.

Unvergessliche Abenteuer bieten sich in den verlassenen Schächten an – mit einem echten Bergmannszug und dann weiter zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit einem Kajak.

Fühlen Sie die prägnante Präsenz und das reiche Erbe der fleißigen Bergmänner, die hier mehr als 350 Jahre gearbeitet haben.



Im dritten Tal von Koroška erwartet Sie die mehr als zweieinhalb Jahrhunderte alte Tradition der Metsiederei,

Kerzengießerei und Lebzelterei. Die neunte Generation entwickelt das Meistergewerbe ununterbrochen seit dem Jahr 1757. Der Geruch nach echten Lebzelterherzen, der einzigartige Geschmack der natürlichen Bonbons ohne künstliche Zusatzstoffe, die Qualität der Kerzen aus Honigwachs und die positive Energie der weltweit bekannten und gepriesenen Energiekerzen werden Sie einfach bezaubern!



All das und vieles mehr bietet Ihnen die kleinste statistische Region in Slowenien - Koroška.

HERZLICH WILLKOMMEN!



Für Infos
über freie Termine und
individuelle Reservierungen
stehen Ihnen zur Verfügung:

DRAUFLÖSSER AUS KOROŠKA

Unvergessliches Erlebnis auf der Drau für individuelle Besucher und Gruppen.

Tel.: +386 2 87 23 333

E-mail: info@splavarjenje.com

www.flossfahrt.si

TOURISTISCHER BAUERNHOF KLANČNIK

Frische Landluft, köstliche Salamis und Most und einzigartiger Touristenzug.

Tel.: +386 31 619 306

E-mail: marko.kogelnik@siol.net

www.kmetija-klančnik.si

UNTERWELT PETZENS

Unglaubliche Erforschung der Unterwelt Petzens zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Kajak.

Tel.: +386 2 87 00 180

E-mail: info@podzemljepece.com

www.podzemljepece.com

MEISTERHAUS GALERIE PERGER 1757

Familientradition der Lebzelterei, Metsiederei und Kerzengießerei.

Tel.: +386 41 668 898

E-mail: h.perger@siol.net

www.perger1757.si

Für Gruppenreisen,
organisierte Tagesausflüge
und Urlaub in Slowenien –
Koroška steht Ihnen
zur Verfügung:



GO TURIZEM

Ausflüge oder Urlaub nach
Ihrem Maß.

Tel.: +386 51 328 698

E-Mail: info@go-turizem.eu

www.go-turizem.eu



Susanne
Hühn



„Schirner-Gipfel 1“: Erfolgsschreiberin Susanne Hühn (oben).

„Team-Gipfel“: Ein Junge & neun Mädels - das „gesund & glücklich“-Messteam. Jeweils v.l.n.r.: sitzend Melanie Bodo, Susanne Wolozyński und Daniela Claire. Stehend Andrea Perdacher, Renate Aitzetmüller, Romana Ortner, Marion Liebhard, Annemarie Herzog, Rolf Bickelhaupt und Marlene Steiner (rechts).

Mit über 30.000 Besuchern bleibt die „gesund & glücklich“-Messe in der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee im gesamten deutschen Sprachraum der Gipfel in der Gunst des Publikums. Zum ersten Mal integriert waren die „Schirner-Tage“ des gleichnamigen Verlages aus Darmstadt sowie die „Kneipp-Welten“. Große Namen aus der Welt der Spiritualität prägten zusammen mit den Besuchern das Event und schufen so einen Schauplatz für Projekte und für neues Bewusstsein.

Fotos: Marion Liebhard und Olga Boos



„Gipfel der Herzlichkeit“: „Aura-Soma-Dame“ Barbara Heider-Rauter mit „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt (Oben).

„Schirner-Gipfel 2“: Heilerin Jeanne Ruland und Zen-Buddhistin Sandy Taikyu Kuhn Shimu (unten).



„Musikanten-Gipfel“: V.l.n.r. Mystiker Ralph Valenteano, Musikbeweger Michael Reimann, Piano-Healer Jürgen Solis, Curandero-Schamane Georg O. Gschwandler und Trommler Hannes Höllerer bewegten das Publikum (oben).

„Schirner-Gipfel 3“: Rainbowman Reinhard Stelzl und Schirner-Mann Gianni (unten).



„gesund & glücklich“ erreichbar für große Namen

WOHIN & GESUND

„Kneipp-Gipfel“: Die personalisierte Kneipperin in Österreich Ulrike Herzig. (rechts).

„Besucher-Gipfel“: Volles Auditorium bei den Vorträgen, Vorführungen und Konzerten (links).

„Einhorn-Gipfel“: V.I.n.r. Engelmedium Sonja Ariel von Staden, Einhorn-Beauftragte Melanie Missing und Räuchermeisterin Annemarie Herzog sowie (nicht im Bild) Piano-Heiler Jürgen Solis gestalteten den „Einhorn-Abend“ (unten).



„Gesprächs-Gipfel“: V.I.n.r. Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler, die „gesund & glücklich“-Macher Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt sowie Verleger Markus Schirner philosophieren (oben).

„Autoren-Gipfel“: Die Pop-Queen der 1970er Jahre und heutige Numerologin und TOP-Managementberaterin Penny McLean und TV-Gesundheitsjournalist Prof. Hademar Bankhofer (rechts).

Vom kleinen Glück, das das große Glück ist

Auszug aus der Ansprache von Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler anlässlich der Eröffnung der Messe „gesund & glücklich“ am 16. November 2012 in Klagenfurt

Euer Projekt „gesund & glücklich“, liebe Annemarie und lieber Rolf, hat sich in den vergangenen Jahren hervorragend entwickelt. Egal ob im Frühjahr am Sonnergersee im Südkärntner Sittersdorf oder hier bei der Klagenfurter Messe im Herbst ist es schön zu wissen, dass es die Sensorik der Menschen versteht, alte Lebenswege bei Euren Messen neu zu entdecken. Das sind für mich die Mission und die Botschaft von „gesund & glücklich“. Die Zeit dafür ist einfach überreif. Gesund & Glück hat nichts mit Geld und schönen Autos zu tun, sondern mit Erkennen, mit Zufriedenheit, mit Kleinem, das so groß ist. Das Hauptthema ist nicht das Besitzen, sondern das Umarmen. Das heißt für mich, sich selbst und seine nächste Welt zu umarmen und damit Glücksbotschafter zu sein. Diese mystische Welt, diese Welt der Entschleunigung, der Düfte, der Gespräche, der neuen Publikationen hier zeigt einfach die Wichtigkeit für die Menschen, das „alte Wissen“ neu für sich zu entdecken.

fach die Wichtigkeit für die Menschen, das „alte Wissen“ neu für sich zu entdecken.

Heuer hatten wir in diesen Messehallen auch seine Heiligkeit den 14. Dalai Lama vier Tage lang zu Gast. Er trägt das Glück in sich mit einer unglaublichen Energie. Er hat mir auch persönlich erzählt, dass er jeden Tag auch Kind ist eben weil er glücklich sein möchte. Und so sind meine Lebensverhältnisse sehr verbunden mit gesund & glücklich. Es gibt zwar eine berufliche Lebenswelt, die andere Erwartungen auch zu erfüllen hat. Doch bin ich glücklich, mit Euch befreundet zu sein. Und ich bin glücklich, dass ich für mich einen Lebensweg gehen kann, bei dem ich jeden Tag auch einmal dankbar sein darf und Lachen kann. Lachen ist so wunderbar. Es gibt immer, auch in schwierigen Situationen, Gründe zu lächeln. Wer von uns wird nicht gerne angelächelt? Und so sollte man selbst auch anlächeln. Dankbar sein und lachen, das sind zwei wesentliche Dinge, die ich tagtäglich praktiziere. Und auch ein kleines Glück geben, ich erhalte auch viel kleines Glück, das in Wirklichkeit das große Glück ist.

In diesem Sinne, Annemarie und Rolf, ein herzliches Dankeschön.

Ich freue mich, dass die „gesund & glücklich“-Familie eine wachsende ist, eine schöne, eine gute, eine menschliche.

HAWAII verändert den Charakter

Na Pali Coast, die schönste und spektakulärste Steilküste der Welt, auf der Insel Kaua'i. FOTO: BACKYARD PRODUCTION

Vom Flugzeug aus wirken die zu den USA gehörenden hawaiianischen Inseln wie funkelnde Edelsteine, die mitten in das weite Blau des Pazifischen Ozeans gesetzt wurden. Weiße Sandstrände glitzern im Sonnenschein. Vulkangipfel erheben sich, als wollten sie den Himmel berühren. Oft sind sie in Nebel und Wolken gehüllt, in den Wintermonaten sind sie schneebedeckt. Täler und Schluchten graben sich tief in die Berghänge ein.

VON DR. DIETHARD STELZL

In einem Jahrtausende umfassenden Zeitraum sind die hawaiianischen Inseln durch vulkanische Aktivitäten entstanden, wobei die glühend heiße Lava von weit unter dem Meeresboden an die Oberfläche geschleudert wurde. Dieser Prozess dauert beispielsweise beim Kilauea-Krater auf dem Big Island noch bis heute an. Flüssige Lava fließt dort unter- und oberirdisch bis in den Ozean. Wenn die Lava erkaltet, legt sich eine Schicht über die andere, und auf diese Weise wächst die Insel immer weiter.

Faszinierende Inseln

Die Inselkette von Hawaii, auch als „Sandwich-Islands“ bekannt und rund 3.200 Ki-

lometer von der Westküste der USA entfernt, besteht aus sieben bewohnten Inseln, die alle ihr eigenes Charakteristikum haben. Fünf davon stelle ich hier vor. Absolut atemberaubend auf der Insel



Autor Dr. Diethard Stelzl vor dem heiligen Wasserfall Moa Ula auf der Insel Molokai'i. FOTO: K.K.



FOTO: MARION LIEBHARD

Neue Serie: „Stelzl's Inseln“

Ab dieser Ausgabe wird Huna-Lehrer Dr. Diethard Stelzl „seine“ Inseln vorstellen. Erste Station: Hawaii. Seit 1975 hat sich der Autor mehr als 30mal auf den wichtigsten hawaiianischen Inseln aufgehalten, um die dortige Kultur, eine atemberaubende Landschaft und für sich das traditionelle HUNA-Gedankengut kennenzulernen. In den kommenden Ausgaben schreibt der Autor über Bali und Ibiza.

Kaua'i ist die Entdeckung der Na Pali Coast, die als die schönste und spektakulärste Steilküste der Welt gilt, und des Waimea Canyons, der gerne als Grand Canyon des Pazifiks bezeichnet wird.

Auf der Insel **O'hahu** (= „the gathering place“) befindet sich in der hawaiianischen Hauptstadt Honolulu mit dem **Bernice Pauahi Bishop-Museum** das berühmteste und älteste polynesisches Museum der Welt, das die weltgrößte Sammlung polynesischer Artefakte beherbergt. Im **Polynesian Cultural Center**, das bei Laie an der Nordostküste der Insel liegt, werden auf rund 17 ha Ausstellungsfläche in sieben nachgebauten Südseedörfern die Kulturen von Hawaii, Tahiti, Samoa, Neuseeland, Tonga, Fiji und den Marquesas Islands vorgestellt.

Mit nur etwa 10.000 Einwohnern ist **Molokai'i** (= „the friendly island“) die noch ursprünglichsste Insel, die ihren ruhigen, ländlichen Charakter ohne Trubel, Hektik und Tourismus bis heute bewahrt hat. Im einzigen Hotel Molokai spielen ab und zu abends die **Aunties and Uncles** ursprüngliche, alte Hula-Musik, wirklich aus dem Her-



Ein prägendes Ereignis auf der Insel Maui: Sonnenuntergang am heiligen Haleakala Krater. FOTO: K.K.

zen heraus kommend. Ein unvergessliches Erlebnis ist die, nur unter Leitung eines lizenzierten einheimischen Führers mögliche, Wanderung durch die wunderschönen Tarofelder, das mystische Halawa Valley, alten Heiaus (Heiligtümer bzw. energetische Kraftplätze) bis zum heiligen Wasserfall Moa Ula.

Die **Maui** ist bekannt für ihre Kaffee-Plantagen, Ananasfelder, Macademia-Nuss-Farmen und beeindruckenden Heiaus. Auf der Insel befindet sich mit dem berühmte Haleakala Krater einer der 13 heiligen Berge und Energieportale der Erde. Ein Sonnenaufgang dort kann zu einem langfristig prägenden Ereignis werden.

Auf **Big Island of Hawaii** befindet sich der berühmte **Vulcano National Park** mit den teilweise noch tätigen Vulkanen **Mauna Lea**, **Kilauea** und dem 4.169 Meter hohen **Mauna Kea**, der etwa 30 km langen „Chain of Crater Road“, dem begehbaren „Thurston Lava Tube“ (Lavatunnel) und interessante alte Petroglyphenplätzen. Kona, die wichtigste Stadt auf der Westseite der Insel, liegt in der Nähe eines der bekanntesten dortigen Heiaus, dem **Puu Honua O Honuanau National Historical Park**. Dieser diente früher im Sinne von „City of Refuge“ auch als Zufluchtsort damaliger Gesetzesbrecher, wo sie oftmals ein „Gottesurteil“ ablegen mussten und eventuell von ihrem schuldhaften Handeln freigesprochen werden konnten. Die Umgebung von Kona ist auch für das Schwimmen mit wilden und halbwilden Delfinen bekannt, ein wirklich einmaliges und unvergessliches Erlebnis.

HUNA – die wertvolle Lebenshilfe aus Hawaii

HUNA ist vor über 100.000 Jahren im Pazifik auf dem Lagunenkontinent MU im Rahmen der ersten Hochkultur der Menschheit LEMURIA entstanden. Diese ging

durch eine kosmische Katastrophe vor mehr als 50.000 Jahren unter und wurde von der nachfolgenden ATLANTIS-Hochkultur abgelöst, die endgültig vor etwa 11.000 Jahren verschwand.

Im Mittelpunkt von HUNA steht der Mensch und dabei zuerst immer Ich-Selbst als „Geist vom Geiste Gottes“. Die Weisheit, Lehre und Methode von HUNA ist gerade in der heutigen Zeit schwindender Ideale und drängender Probleme von außergewöhnlich großer Bedeutung für jeden einzelnen. Es ist der Weg des positiven Denkens. Viele moderne Mentaltechniken gehen auf diesen uralten Ursprung zurück. Aufgaben und Sinn des menschlichen Daseins werden erklärt im Rahmen des von einem einzigen Gott erschaffenen und nach universellen Ordnungskriterien funktionierenden, harmonischen Ganzen im respektvollen Umgang mit der Natur.

HUNA ist ein zuverlässiges System für den optimalen Umgang mit Energie, Umfeld, Umwelt und eigener Individualität. Es zeigt Wege auf zu innerem Frieden, zu Erfolg, anhaltender Gesundheit, Glück und Harmonie im Innen und Außen.

Fazit

HAWAII prägt alle Menschen, Einheimische und Besucher und verändert ihren Charakter zum Positiven hin. Es ist in jedem Falle eine Reise wert.



Auf allen hawaiischen Inseln wirken viele Heiler und Schamanen, die dort Kahunas genannt werden. Auf dem Bild zu sehen sind stellvertretend für alle die Lehrer, Fischer und Musiker Leimana (links) und Eddie Akiowai-makanui (rechts), oftmals begleitet von der adoptierten (haw.: hanai) Deutschen Tana'Ui Petra Gabriele Wegmann, die auf der Insel Molokai tätig sind. FOTO: K.K.

TIPP 1: STUDIENREISE NACH HAWAII

Der Autor veranstaltet vom 4. bis 26. Mai 2013 eine Hawaii-Studienreise nach Oahu, Kauai, Big Island, Molokai und Maui mit dem Besuch vieler der im Artikel genannten Sehenswürdigkeiten sowie von hawaiianischen Lehrer, Schamanen und Heiler. Näheres unter www.alpe-adria-akademie.at, info@gesund-und-gluecklich.at, T. +43 (0)664 7376 5521.

TIPP 2: HUNA-FACHAUSBILDUNG

Sollten Sie mehr über HUNA erfahren wollen, so bietet Dr. Diethard Stelzl eine zweiteilige, jeweils zweiwöchige HUNA-Fachausbildung in 9702 Ferndorf, oberhalb des Millstätter Sees, an.

Kurs 1: 10. bis 27. Juni 2013 (Theorie & Aufbau) und

Kurs 2: 14. bis 27. Okt. 2013.

Nähere Informationen siehe Seite ???

TIPP 3: HUNA- BÜCHER

Dr. Diethard Stelzl ist auch ein bekannter Buchautor zu spirituellen Themen sowie zur Komplementärmedizin. Über HUNA sind von ihm erschienen:

* „Das Huna Kompendium: Therapeutische Anwendung der schamanischen Weisheit Hawaiis“, 576 Seiten, Schirner Verlag 2009, ISBN 978-389763892.

* „HUNA Einführung – Ein Praxisbuch“, 304 Seiten, Schirner Verlag 2010, ISBN 978-3843409322.

* „Ho'oponopono - Heilung mit Liebe“, 280 Seiten, Schirner Verlag 2011, ISBN 978-3843410250.

* „Auf der Suche nach der einen Wahrheit: Quantenphysik und Huna“, Schirner Verlag, 320 Seiten, ISBN 978-3843410434.

KONTAKT

Dr. Diethard Stelzl, Gschriet 70, A-9702 Ferndorf, www.huna-seminare.at, info@huna-seminare.at



Kärntner Neujahrsempfang

Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler lud Vertreter des öffentlichen Lebens, von Wirtschaft, Sport, Kultur, Kirchen und Politik, darunter auch Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt von „gesund & glücklich“, zum Neujahrsempfang 2013 nach Velden am Wörthersee ein. Auf dem Foto v.l.n.r. Annemarie Herzog, Gerhard Dörfler mit Gattin Margret sowie Rolf Bickelhaupt. F: BODNER/LPD

Veranstaltungstipps

FR-SO, 22.-24.02.2013, Salzberghalle, Hallein bei Salzburg: **Esoterik & Natur-Messe**, www.esonaturamesse.com

SA-SO, 13.-14.04.2013, Airo Tower Hotel, Kurbadstr. 8, 1100 Wien: **Festival der Sinne - Die aktive Gesundheits- und Erlebnismesse**, www.festival-der-sinne.at

FR-SO, 15.-17.03.2013, Hotel Novapark, Fischeraustr. 22, 8051 Graz: **19. Pulsar-Kongress**, www.pulsar.at

SA-SO, 25.-26.05.2013, Salzburg Congress, Auerspergstraße 6, 5020 Salzburg: **8. Internationaler Engelkongress**, www.engelkongress.de

SA-SO, 08.-09.06.2013, Naturarena Son-

neggersee - 9133 Sittersdorf (Ferienregion Klopeinersee/Südkärnten): **gesund & glücklich - Messe für Körper, Geist & Seele**. An diesem Wochenende öffnen sich wieder die Pforten zur Messe „gesund & glücklich“. Über 70 Aussteller und rund 35

Vortragende informieren zu Themen wie ganzheitlicher Gesundheit, Spiritualität, Energetik, gesundes Wohnen und Essen sowie Naturkosmetik und spiritueller Kunst. www.gesundemesse.eu



Veranstaltungstipp: Einhörner - Edle Wesen aus der geistigen Welt

Engel, Feen, Naturgeister. Für viele sind sie vertraute geistige Wesen, die immer dann zur Stelle sind, wenn wir ihre Hilfe benötigen. Und auch die Einhörner, diese edlen Wesen aus der geistigen Welt, unterstützen uns bei der Erfüllung unserer Lebensaufgabe und schenken uns zusätzlich Kraft, Liebe und Weisheit an schweren Tagen.

Und die Einhörner haben ihre „menschlichen Beauftragten“. Eine davon ist Melanie Missing aus Kassel, die jetzt in Kärnten an vier verschiedenen Standorten zum Erlebnisabend „Einhörner: Mehr als nur Märchengestalten“ zusammen mit „gesund & glücklich“ einlädt.

Melanie Missing wird berichten, wie die Einhörner und deren Essenzen zu ihr gekommen sind. Und wird erklären, wie jeder



Melanie Missing und ihr Einhorn. Mehr Infos zu den beiden: www.einhornessenzenz.de.

FOTO: K.K

die Lichtenergie spüren und energetisch anwenden kann.

Im Rahmen einer sich daran anschließenden Meditativen Heilreise werden die Teilnehmer des Erlebnisabends ihren persönlichen Einhörnern begegnen und mit

ihnen auf Reisen in das Land der Einhörner gehen.

Termine:

MO, 18.03.2013, 19.00 Uhr, Praxis Dreiländerherz, Josef-Bürger-Hof 1/1/17, 9601 Arnoldstein-Gailitz, Anmeldung: T 0650 3316954.

DI, 19.03.2013, 19.00 Uhr, Carpe Diem Wohlfühl- und Am Rossmarkt 4, 9400 Wolfsberg, Anmeldung: T 0680 3109363.

Mi, 20.03.2013, 18.30 Uhr, Naturwaren Regenbogen, Dietrichsteingasse 3, 9500 Villach, Anmeldung: T 04242 210684.

DO, 21.03.2013, 19.00 Uhr, Kräuterhäuschen, Oberguntschach 3, 9161 Maria Rain, Anmeldung: T 04227 84382

Energieausgleich: Jeweils 25,00 €



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

Mentaltraining - was ist das ?

Im Gegensatz zum körperlichen Training findet das mentale Training im Geiste, also in der Vorstellung statt. Nicht umsonst sagt man : „Deine Gedanken sind dein Schicksal“. Oder „Was der Bauer sät, das erntet er“.

Der Mensch hat gelernt, das Größte wie das Kleinste zu beherrschen. Die Mikrobe wie die Atombombe, nur eines hat er nicht gelernt zu beherrschen: seine Gedanken. Die Gesetze des Mentaltrainings sind weder moralisch noch unmoralisch, sie haben mit gesellschaftlichen Normen nichts zu tun. Wenn ein Apfel vom Baum fällt und somit dem Gesetz der Schwerkraft gehorcht, ist er deshalb weder gut noch böse. Wenn wir die Gesetze des Geistes nicht kennen, können wir es noch so gut meinen, wir werden immer mit dem Leben kollidieren, so wie ein Autofahrer mit dem Straßenverkehr, wenn der die Verkehrsregeln nicht kennt.

Der Sinn des Lebens ist Evolution und Ent-

wicklung. Mentaltraining gehört zum natürlichen Entwicklungsweg des Lebens – die Entfaltung des physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Potentials in jedem Menschen. Kein Spitzensportler und kein Manager kann sich ohne Mentaltraining an der Spitze halten.

Alles was existiert, ist zuvor gedacht worden. Es gibt keine Wirklichkeit ohne den entsprechenden Gedanken. Das Mentaltraining zeigt wie Sie es lernen können, Ihre Gedanken dorthin zu lenken, wo sie Ihnen zum Wohle wirken. Mentaltraining ist geistiges Bodybuilding.

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen
Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin

Sie können es bei mir lernen. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote und Termine in der Mitte dieses Magazins (Seite 24) und im Internet unter www.mentale-kompetenz.com.
eMail: annemarie.herzog@chello.at
Tel: +43 (0)650 3845842

Geborgenheit und Liebe

»Für Momente der Besinnlichkeit«

Die EINHORN-AURA-SPRAYS
100 ml, im Violettglas
St. 29,90 Euro

TEE (von links nach rechts)
11,95 Euro | 13,95 Euro | 9,95 Euro

TASSE
230 ml, 12,90 Euro

PALM LIGHT
Palmwachs-Windlicht
weiß, ca. 14 cm,
Brenndauer bis 60 Std.
9,90 Euro

Garten Eden

Diese und weitere Produkte/Informationen
finden Sie in unserem Onlineshop.
www.EinhornEssenz.de



8. INTERNATIONALER ENGELKONGRESS

25./26. MAI 2013 IN SALZBURG

Unsere Referenten 2013: Diana Cooper • Isabelle von Fallois
Pascal Voggenhuber • Ingrid Auer • Barbara Heider Rauter
Melanie Missing und Sonja Ariel von Staden • Signe Pike
Kyle Gray • Mary C. Neal • Doreen Virtue (per Videobotschaft)
Anna Taylor (Musikalische Begleitung)



Info und Anmeldung: Wrage Seminar Service
+49(0)40-41 32 97-15 • seminarservice@wrage.de
www.wrage.de/live • www.engelkongress.de
facebook.com/engelkongress

Familienspaß hoch 36

Family Austria bietet erstklassige Familien-Urlaubsziele mit Gesundheitsgarantie in jeder Preisklasse.

Der 9-jährige Max will auf die Skipiste und danach ins Hallenbad, Laura wünscht sich eine Rodelbahn und das Nesthäkchen Sarah freut sich auf die Kinderanimation. Die Eltern wollen vor allem eins: Alle Winterwünsche unter einen Hut zu bringen. Die Mitgliedsbetriebe von familyaustria haben sich genau auf diese Wünsche spezialisiert und bieten Familien den „wahrscheinlich größten Hut“ Österreichs. „Darunter haben alle Angebote Platz“,

schmunzelt die Projektmanagerin von familyaustria, Mag. Rita Einder der Kohl & Partner Tourismusberatung.

„Kinder an die Macht“

Insgesamt 36 Hotels & Appartements stehen zur Auswahl. Von gehobenen Familienhotels bis hin zu Selbstversorger-Appartements – Familien finden in jeder Preisklasse das passende Angebot. Wichtigstes Kriterium: In den familyaustria Hotels & Appartements erleben die Gäste einen bewegten und gesunden Urlaub mit – und nicht von – ihren Kinder. Das Maskottchen



„FreddyFit“, der grüne Apfel mit der auffällig guten Laune und den roten Turnschuhen, ist Garant für die hohe Qualität der Ausstattung und Kulinarik sowie das große Freizeit- und Betreuungsangebot der Unterkünfte. Diese werden bei familyaustria auch regelmäßig überprüft und weiterentwickelt, damit die versprochene Qualität auch gehalten wird. „Familyaustria steht für Familienspaß mit Gesundheitsgarantie“, schreiben begeisterte Gäste.

Katalogbestellung: Holen Sie sich mit der Urlaubskatalog-Bestellung einen Urlaubsgutschein im Wert von € 40,- (einlösbar ab 2 Übernachtungen in allen familyaustria Hotels & Appartements. Einfach unter katalog@familyaustria.at Katalog anfordern und schon fliegt der Gutschein zu Ihnen nach Hause!

Mehr Infos: familyaustria Hotels & Appartements, Bahnhofstraße 8, A – 9500 Villach, Tel. 0664 14 53 971, Fax 0043 4242 29553, E-Mail: info@familyaustria.at, Homepage: www.familyaustria.at



Jame Vital Salzgrotte
Sauna
Massage
Kosmetik

1. SALZGROTTE KÄRNTENS



Fühlen Sie sich wie im Urlaub ... am Meer! Wir holen Ihnen ein Stück davon nach Kärnten – denn Salz beruhigt! In der 1. Salzgrotte Kärntens haben wir ein einzigartiges Mikroklima geschaffen ... wie am Meer! Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen – mit jedem Atemzug gesünder, erholter und entspannter werden. SALZ – die Würze des Lebens – hilft Ihnen bei Atemwegserkrankungen, Allergien, Hauterkrankungen, Dysfunktionen des Nervensystems, Herz- und Kreislaufproblemen, Stresserscheinungen, Migräne, Ermüdung, Unwohlsein, Übergewicht ... und Sie gehen ERHOLT, ENTSPANNT, BERUHIGT, GESTÄRKTI

Mit einer ärztlichen Bestätigung für die Therapie in der Salzgrotte erhalten Sie den **10er-Block um EUR 100,00** statt EUR 150,00.

NEU

Jame-Vital • Kirchengasse 14
9020 Klagenfurt • T 0463 31 83 37
www.jamevital.at

Öffnungszeiten:
Mo bis Sa: 9:00 bis 21:00
Sonn- und Feiertag geschlossen
Kinderstunde: 16:00

Koroška ... buntheit der Täler.

TOP ANGEBOT EINER ZAHLT, ZWEI ENTSPANNEN

3-tägiges Paket für **GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG**
für 2 Personen statt 318 nur **159 € für zwei.**

Das Paket **GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG** beinhaltet:

- Unterkunft in den komfortablen Zimmern des Hotels Luka*** auf Kope
- 2 x Halbpension (Frühstück und Abendessen Russisches Buffet)
- klassische Ganzkörpermassage (30 Min)
- tiefe Entspannung aller Sinne auf dem Alfa Sfera Stuhl (20 Min)
- unbegrenzter Eintritt in das hoteleigene Wellnesscentrum, in dem Ihnen eine türkische, finnische, bio und Infrarot-Sauna, ein Kneipp-Bad und ein Jacuzzi zur Verfügung stehen.
- Besuch der 13 Energiepunkte auf Velika Kopa (30 Min Fußmarsch vom Hotel Luka)
- einfache und entspannende Orientierungswanderungen im Gebirge Pohorje, mit unvergesslichen Ausblicken.
- Bergradtouren möglich.

Das Hotel Luka liegt auf 1342 M Seehöhe und ist ein angenehmes Berghotel in Mitten von unberührter Natur im Touristenzentrum Kope über Slovenj Gradec.

Das 3-tägige Paket **GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG** steht Ihnen auch als **GESCHENKGUTSCHEIN** zur Verfügung.



INFORMATIONEN, RESERVIERUNGEN
UND GESCHENKGUTSCHEINE:
00386 2 88 39 850, rezervacije@kope.si

I FEEL
SLOVENIA



GABO

| gostinstvo | hoteli | turizem

www.kope.si

Hotel Luka
465021 152077

Investing in your future

OPERATION PART FINANCED BY THE EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund

www.koroska.si

FOTO. K.K.

Bruno Würtenberger - ein origineller Revolutionär

Sein Weg führte über viele Stationen: vom Koch über den Hotelfachmann bis hin zum Hochseematen - das wilde und normale Leben eines ganz gewöhnlichen jungen Mannes. Die Rede ist von dem am 24. Dezember 1960 in Zürich geborenen Bruno Würtenberger, der sich aber auch schon in jungen Jahren für alles Außergewöhnliche und vor allem für die Möglichkeiten des menschlichen Bewusstseins begeisterte. Nach über 30 jährigen Forschungen entwickelte der Schweizer Bewusstseinsexperte das empirische und ganzheitliche Bewusstseins-Training *Free Spirit®*.

Würtenberger gilt im deutschsprachigen wie im anglikanischen Raum als hervorragender Vortragsredner und origineller Revolutionär bezüglich einer neuen Spiritualität und Weltsicht jenseits von Religion

und Esoterik. Er ist weiters freischaffender Redakteur diverser Fachzeitschriften und Autor vieler Bücher. 2006 wurde Würtenberger für seinen Friedensauftrag nach Serbien eingeladen und sprach im Wiener Hauptsitz der UNO anlässlich des Weltfriedentages.

Besonders am Herzen liegt ihm auch das ebenfalls von ihm gegründete Kinderhilfswerk *Free Spirit®-Compassion* (FSCIS), das zum Ziel hat, nachhaltige und unbürokratische Hilfe vor allem für notleidende Kinder zu leisten. Bruno Würtenberger - selbst Vater eines Sohnes - betont stets, dass es lohnenswert ist, sich für die Kinder dieser Welt einzusetzen, da sie schließlich die Zukunft einer friedlicheren, harmonischeren und glücklicheren Welt sind.

Kurz: Bruno Würtenberger ist Mensch von ganzem Herzen, charismatisch, humorvoll

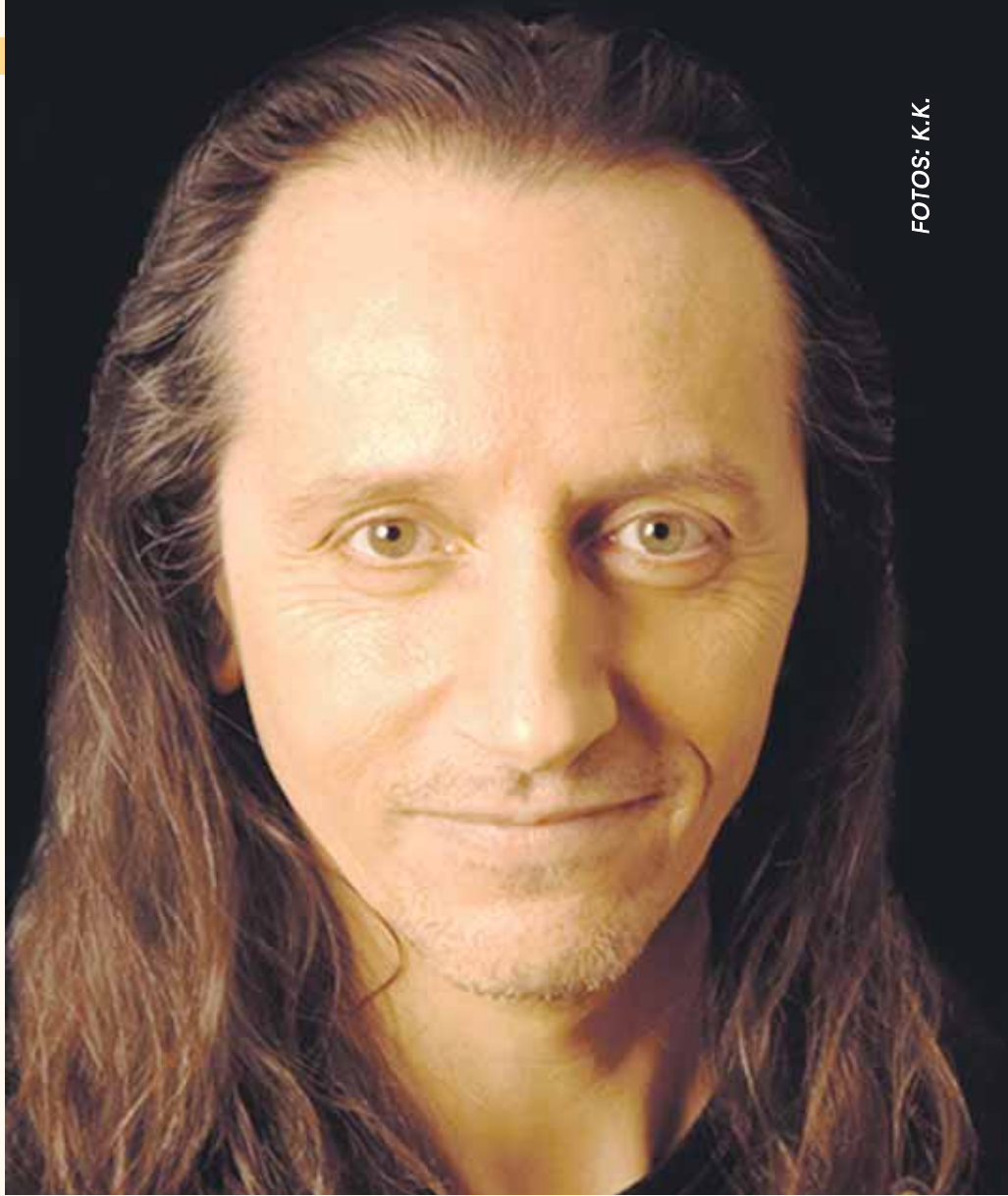
und tiefgründig so, wie es auch erwartet wird von jemandem, dessen Berufung es ist, das Bewusstsein der Menschen zu erweitern. Zitat: „Das Bewusstsein eines jeden Menschen ist zu Dingen fähig, von denen viele sich nicht einmal zu träumen wagen. Die einzigen Begrenzungen zum vollkommenen Erschaffen persönlicher Realität sind Glaubensmuster, Überzeugungen und Ideen welche sich in ihm festgesetzt haben. Diese lassen sich ändern, neu programmieren und so lange modifizieren, bis letztlich die Möglichkeit besteht, ein Leben ganz nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen - jenseits von Schicksal und Karma - erschaffen zu können. *Free Spirit®* ist die optimale Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Spiritualität, ein Quantensprung des Bewusstseins, leicht umzusetzen, effizient und nachhaltig. Was will man mehr?“

Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast. Marc Aurel

Interview

Über Suchen, Finden & Erleuchtung

Bruno Würtenberger, ein „humorvoller, origineller spiritueller Autor und Lehrer aus der Schweiz“ (MYSTICA TV), plaudert im Gespräch mit „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt über das Suchen, das irgendwann zum Finden werden sollte.



Im Rahmen des Pulsar-Kongresses wirst Du zum Thema „Wer macht uns gesund & heil?“ sprechen. Wer macht uns denn nun „gesund & heil“?

Das „wer“ ist schnell geklärt, wir selbst.

Dann ist Dein Vortrag beim „Pulsar-Kongress“ ja gleich beendet... Doch es stellt sich die spannende Frage: „Wie“?

Grundsätzlich gibt es auch darauf eine gleichsam wunderschöne wie auch einfache Antwort: In dem wir so leben wie wir fühlen. Allerdings scheitern die meisten daran, dass ihnen der Mut dazu fehlt. Denn ganz nach seinem Gefühl, authentisch und ehrlich zu leben, wird die meisten unserer Mitmenschen erst einmal gehörig vor den Kopf stoßen. Kann schon sein, dass wir uns dann neue Freunde, einen neuen Job und eine neue Familie suchen müssen. Aber das ist immer noch besser als leidvoll an einer Lebenslüge zu sterben.

Gesundheit & Heilung - heißt das nicht auch, „in Fluss“ zu kommen. „im Fluss zu sein“, in dem man Themen, die blockieren, auflöst?

Absolut! Und wie dies einfach, wirksam und nachhaltig machbar ist, genau das ist ein zentrales Thema aller meiner Kurse.

Dann erzähle uns doch mal, wie dies „einfach, wirksam und nachhaltig machbar ist“...

Tja, es zu machen ist einfacher als es zu erklären. Gemäß meiner Forschungen funktioniert das menschliche Bewusstsein - und mit ihm natürlich auch der Verstand - nach bestimmten Regeln. Unter Berücksichtigung solcher Abläufe entwickelte ich viele erfahrungsbezogene Übungen, welche diese Prozesse an sich selbst erfahrbar machen. Wenn erstmal verstanden wird wie es funktioniert, dann gehen wir dazu über, genau diese, bisher meist unbewusst abgelaufenen Prozesse, zu nutzen.

Aber um es kurz zu machen: Das zentrale - wenn man ein Muster, eine festsitzende Überzeugung oder andere hartnäckigen, hinderlichen Glaubensmuster auflösen will - ist: Das Fühlen. Aber Fühlen und das richtige Fühlen sind zwei ganz verschiedene paar Schuhe. Ein wirksames Bewusstseins-training verändert also nicht nur das Denken, sondern im Wesentlichen das Fühlen.

Leidvolle Erfahrungen sollte man also nicht nur mit dem Verstand kontrollieren und in Zukunft zu vermeiden suchen, sondern integrieren. Integration aber funktioniert nur über das Gefühl. Allerdings nicht mit Gefühlen von Widerstand, Angst und somit aus dem Opferbewusstsein heraus, sondern mit genau dem Gefühl - und zwar mit genau diesem Gefühl - welches in jenem bestimmten Augenblick, die entsprechende Erfahrung in unserem Unterbewusstsein, verankert hat. Die optimale Kombination der Free Spirit-Übungen vermitteln die Fähigkeit, genau dieses, wirklich ursächliche Gefühl, punktgenau zu lokalisieren. Da-

VERANSTALTUNGSTIPP

Vortrag mit Bruno Würtenberger „Wer macht uns gesund & heil?“. Sonntag, 17. März 2013, 15.00 bis 16.30 Uhr, PULSAR-Kongress, Saal „Vogel“.

PULSAR-Kongress: Freitag, 15. März bis Sonntag 17. März 2013, Hotel NOVAPARK, Fischeraustraße 22, A-8051 Graz. Infos: www.pulsar.at

nach ist eine tiefgehende Integration ein Klacks. Vor allem im Vergleich zu dem, wie es sonst weitergehen würde.

Im Alltag, bei Menschen, die dieses Wissen nicht besitzen, läuft es nämlich ebenfalls immer gleich ab, nämlich: Das Leben wird sie so oft und in zunehmender Intensität mit ihren Themen konfrontieren und sie das daraus entstehende Leid immer und immer wieder fühlen lassen, bis sie es annehmen und durch Leiden integriert haben. Dies ist allerdings - so finde ich - ein viel zu harter und schmerzvoller Weg. Gut zu wissen also, dass es auch einfacher geht.

Bedeutet Heilen auch, das zu finden, was man wirklich sucht?

Nein, es bedeutet eher das zu leben, was man Ist.

Wie findet man das, was man wirklich sucht?

In dem man sich fragt, was man tun, leben und arbeiten würde, wenn man keinerlei Begrenzungen unterliegen würde. Diese Frage lässt uns wieder träumen. Und auch wenn unser Verstand zuerst mal schreit, dass es unmöglich ist... was man sich vorstellen und träumen kann, das ist auch realisierbar.

Welche Techniken lehrst Du, die Menschen befähigen und helfen, ihre Begrenzungen zu überwinden?

Begrenzungen lösen wir, indem wir zuerst die begrenzenden Ideen lokalisieren, dann den Widerstand dagegen - manchmal ist es auch nötig den Widerstand gegen den Widerstand zu integrieren - dann folgt das Gefühl wie es erlebt wird und zum Schluss wiederum jenes Gefühl, jene Angst, welche ursächlich für die Begrenzung verantwortlich ist. Du siehst, das was im Leben geschieht, das was wir erleben, ist nur die Geschichte. Es ist nicht die Ursache. Die Ursache jeglicher materieller Dinge liegt im Feinstofflichen, in der seelischen und somit psychischen Ebene. Und wenn die Ursache in diesen Bereichen liegt, wo sollte man sie denn dann ändern können? Meine Methode führt Schritt um Schritt dazu in genau diesen Bereichen, sich mindestens genauso gut zu Recht zu finden wie wir es im alltäglichen Leben können.

Es heißt: „Du hast alles in Dir, was Du im Äußeren suchst“. Warum tun sich dann viele mit dem Suchen so schwer?

Weil sie das, was schon da ist, nicht annehmen wollen. Dann konzentrieren sie sich auf das Suchen nach etwas, was einfacher ist oder den Verstand und das Ego



mehr befriedigen. Darob vergessen sie, dass man nicht durch Suchen, sondern durch Finden zum Ziel kommt.

Wie ist es denn bei Dir lieber Bruno? Hast Du selbst schon alles gefunden, was Du gesucht hast?

Man findet nie alles was man sucht. Aber ich habe irgendwann aufgehört mit dem ewigen Suchen. Wer aufhört zu suchen und achtsam genug ist, seine Augen, Ohren, Herz und Bewusstsein offen zu halten, der wird gezwungenermaßen das sehen, was schon da ist. Jetzt hat er gefunden und kann erkennen, dass es schon die ganze Zeit da war. Insofern: Ja, ich habe zwar nicht alles gefunden, das ist ja auch nicht das Ziel, alles zu finden. Wir wollen ja das Wesentliche finden und das habe ich.

Deine Antwort hat meine Neugierde geweckt ... Was hast Du wesentliches für Dich gefunden Bruno?

Die Liebe, die wirklich ‚Große Liebe‘. Sie existiert! Sie durchwirkt alles Sein und ich, Du, alle sind wir Teil dieser Liebe. Dies erfüllt mein Herz so restlos, dass ich wunschlos glücklich bin. Alle meine anderen Funde - und deren gäbe es noch viele - sind

diesem Schatz untergeordnet. Aber natürlich ist es auch schon toll genug zu wissen, dass man in der Lage ist, sein Leben genau so gestalten zu können, wie man es gerne hätte. Dies meint Frei-Sein und daher heißt mein Training auch Free Spirit.

Du bist einer der „bekanntesten spirituellen Lehrer“. Wie lebst Du, was tust Du?

Danke für das Kompliment...

Nun, dies hat zumindest Thomas Schmelzer von MYSTICA.TV über Dich behauptet...

Genau, daher ist es gut, dass es auch stimmt... (lacht)

Zunächst möchte ich die immer wieder einmal im Raum stehende Frage: Lebst Du, was Du predigst? beantworten: Ja. Ansonsten lebe ich so, wie folgendes Zitat es vermittelt: „Vor der Erleuchtung; Holz hacken und Wasser holen. Nach der Erleuchtung; Holz hacken und Wasser holen.“ Ich will damit aber nicht behaupten, dass ich erleuchtet wäre... Ich bin bloß ein wenig aus dem Tiefschlaf erwacht und blicke hin und wieder, durch meine halbgeschlossenen Augen, auf die Wirklichkeit hinter der Realität oder Illusion, wie manche es nennen würden.

Vielen Dank, dass ich diese Fragen beantworten durfte. Ich hoffe, dass meine Hinweise für die Leser aufschlussreich genug sind und viele von ihnen sich von ihrem lebenslangen Suchen endlich dem Finden zuwenden werden.

KONTAKT

Free Spirit® GmbH
Wermatswilerstrasse 48
CH-8610 Uster
info@freespiritinfo.com
www.freespiritinfo.com

BUCHTIPP

Bruno Würtenberger: Klartext – Die etwas andere Sicht der Dinge

Dieses Buch ist ein Highlight für alle Menschen, die daran interessiert sind, sich selbst besser kennen zu lernen und sich selbst zu entdecken und ein selbstbestimmtes Leben führen möchten. Also Menschen, die an ihrer Persönlichkeitsentwicklung ein echtes Interesse haben und offen und neugierig sind und vor allem Menschen, die spirituell orientiert sind. Denn dort finden Sie Antworten auf die wesentlichsten Fragen im Leben!

Verlag: Nlg, 3. Auflage 2012, ISBN 978-3-9522-7210-7,
€ 26,80 [D] | € 27,70 [A] | CHF 39,90 [CH]





„Vergebe ich dir, dann ve Das Außen durch H

Das hawaiianische Ho'oponopono ist zurzeit in aller Munde. „Ho'o“ bedeutet „tun“ und „Pono“ so viel wie „richtig stellen“ oder „richtig“. Immer mehr Menschen gelingt es, einen eigenen Zugang zu dieser uralten Vergebungstechnik zu entdecken. Das bedeutet bei der Anwendung dieser Methode „etwas zu machen“, um „wieder richtig zu werden“ oder um etwas „richtigzustellen“.

VON MANFRED MOHR

Wenn du damit beginnst, Ho'oponopono zu praktizieren, wird sich deine Weltsicht stark verändern. Denn jeder kann etwas in seinem eigenen Umfeld tun. Die Beziehungen zu deinen Mitmenschen werden sich grundlegend wandeln und verbessern, seien es nun die zu Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen. Überhaupt wirst du erstaunt feststellen: „Hoppla, es tut sich was in meinem Leben!“ Ein frischer Wind setzt ein. Das Segel deines Lebensbootes füllt sich, und es geht voran. Ho'oponopono gibt dir eine ungewohnte, neue Selbstverantwortung und schenkt dir immer mehr Zuversicht.

Vielleicht denkst du gerade: „Aber ich als Einzelner kann doch gar nichts tun. Ich kann doch nicht die Welt verändern.“ Dazu möchte ich dir sagen: Auch ein lan-

ger Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt.

„Nicht weil es unerreichbar ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es unerreichbar.“ (Seneca)

Um die Wirkung des Ho'oponopono zu verdeutlichen, gebe ich dir folgendes Gleichnis: Stelle dir vor, du bist zusammen mit 99 anderen Menschen in einem Raum. Der Raum ist dunkel. Wenn einer der Anwesenden den Lichtschalter betätigt, wird es auf einen Schlag hell – für alle. Es reicht vollkommen aus, wenn dies einer der 100

Menschen tut. Du könntest dieser eine Mensch sein. Und Ho'oponopono liefert dir diesen Lichtschalter.

Die hawaiianische Methode passt wunderbar in unsere neue Zeit. Es ist ein Instrument der Liebe. Wo das Denken unterscheiden möchte und trennt, da möchte die Liebe verbinden. Wo das Denken seinen Vorteil sucht, dort möchte die Liebe sich verschenken. Wo das Denken verurteilt, lehrt uns die Liebe, zu verzeihen. Das mithilfe der Praxis des Ho'oponopono anwachsende Mitgefühl wird uns vermitteln, die alte rationale Unterscheidung in Gut und Böse aufzugeben. Stattdessen werden wir unsere Welt mehr mit Liebe betrachten und erkennen:

„Denn was ist das Böse anderes als das Gute, von seinem eigenen Hunger und Durst gequält.“ (Khalil Gibran)

Was ist nun dieses Ho'oponopono? Für mich ist diese Technik die stärkste und wirkungsvollste Form, mich mit meinem Inneren zu versöhnen. Der Trick dabei ist -wie geschildert -, mich mit allem Geschehen in meiner Umwelt als verbunden anzusehen und folglich dafür Mitverantwortung zu übernehmen. Alles in meiner Welt steht mit mir in Resonanz. Indem ich aufhöre, anderen Menschen oder dem Universum die Verantwortung für mein Leben zuzuschieben, ändert sich mein Bewusstsein von der Opferrolle weg hin zum Gestalter meines Lebens. Dann ist niemand anders mehr „schuld“ in meinem Leben! Ich beginne stattdessen, den anderen Menschen in meinem Leben zu vergeben. Dadurch, dass ich anderen vergebe, gelingt es mir nach dem Prinzip „Wie innen, so außen“ auch, mir selbst zu vergeben.

„Vergebe ich dir, dann vergebe ich gleichzeitig auch mir selbst.“

Alles, was ich dazu tun muss, ist, mein Problem ins Herz zu nehmen und zu lieben. Auch mein Problem ist ein Teil von mir. Damit in meinem Leben eine positive Ver-



FOTO: K.K.

Seminar mit Manfred Mohr „Den Weg des Herzens gehen mit Ho'oponopono“ – siehe Seite 28

www.manfredmohr.de

„Gib mir gleichzeitig mir selbst.“ im Innen Heilen o'oponopono

Veränderung stattfinden kann, muss ich bei mir selbst ansetzen.

Was auch immer mir geschieht: Ich bin immer beteiligt. Ich bin in meinem Leben immer mit dabei. Das vergesse ich nur immer so leicht. Die einzige Person, die an allen Geschehnissen in meinem Leben beteiligt ist, bin ich selbst.

„Du nimmst dich immer mit, überall hin.“

Das Universum ist so konzipiert, dass ich mich in anderen Menschen spiegele. Ich sehe mich selbst in den Menschen, die mich umgeben. Lehne ich eine bestimmte Art von Mensch ab, so darf ich sicher sein, solchen „Kandidaten“ immer wieder zu begegnen. Denn das Universum möchte, dass ich ganz werde. Und wenn wir Anteile von uns ablehnen - C.G. Jung würde sie unsere „Schatten“ nennen -, dann sagt das Universum uns immer wieder: „Nö, is' nich'". Das bist du auch. Das ist auch ein Teil von dir. Wenn du es in dir ablehnst, okay, aber dann liefere ich es dir außen, in deiner Umwelt. Mir ist es egal, ob du diesen Teil selbst leben möchtest, oder ob du diesen

Teil durch deine Umwelt erfahren willst.“

„Schattenseiten, die ich ablehne, treten mir als Schicksal entgegen.“ (C.G. Jung)

Im Moment scheinen wir uns auf einer Art Rad zu befinden (so kennen wir u.a. aus dem Buddhismus das „Rad des Lebens“), das sich immer weiter dreht. Und wir drehen uns mit ihm mit. Nun kommt es darauf an, an welcher Stelle dieses Rades wir sind. Angenommen, wir befinden uns mitten auf einer Speiche, dann können wir in zwei Richtungen weitergehen: nach außen zum Kranz oder nach innen zur Nabe. Wenn wir uns hin zum Kranz des Rades begeben (also weiter im Außen suchen), drehen wir uns immer schneller. Das Tempo unseres Lebens nimmt zu und wir drohen, uns mehr und mehr zu verlieren. Kommen wir stattdessen der Radnabe näher (gehen wir also nach innen), wird unser Leben immer ruhiger und entspannter. Gelangen wir schließlich ganz in die Mitte des Rades, ist das „Auge des Sturms“ erreicht. Hier herrschen Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie. Hier, in unserer Mitte, im Zentrum, finden wir zu uns selbst.

Ho'oponopono bringt uns genau hierhin. Rein körperlich ist es unser Herz, das unsere Mitte bildet. Hierhin kommen wir, wenn wir beginnen, zu lieben.

Darum ist jeder Kontakt zu deinem Herzen heilsam. Jedes Mal, wenn du dein Herz spürst, bringt es dich ein Stück weiter hin zu dir. Bei jedem Anklopfen an seine Tore öffnet sich dein Herz wieder ein kleines bisschen mehr. Und ganz sicher schenkt dir das Pochen an seine Tore auch eine ganze Menge wunderbarer Erfahrungen:

„Am Rande des Wahnsinns lebte ich bis jetzt, nach Ursachen und Gründen suchend. Ein Leben lang klopfte ich an eine Tür ... Sie öffnend erkannte ich: Von innen hatte ich geklopft.“ (Rumi)



Manfred Mohr: Das kleine Buch vom Hoppen - Den Weg des Herzens gehen mit Ho'oponopono

Die Liebe im Herzen eines jeden Menschen ist der Schlüssel für inneren Frieden und Ausgeglichenheit. Manfred Mohr hat das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono auf unsere westlichen Bedürfnisse angepasst und es »Hoppen« getauft. »Hoppen« bedeutet: den Weg des Herzens gehen. Wer seine ureigene, tiefe Liebe wieder aktiviert, kann mit dieser Energie sich selbst, seine Umwelt und seine engsten Beziehungen heilen.

Schirner Verlag 2013, ISBN 978-3-8434-5062-1, 96 Seiten,

6,95 € [D] | 7,15 € [A] | CHF 10,40 [CH]

FOTO MEAWPONG-FOTOLIA.COM - # 40322538

Die Familie als Wurzel unserer Existenz ist ein System, mit dem wir größtenteils unbewusst über Generationen verbunden bleiben. Wird ein Familienmitglied oder ein Schicksal verdrängt, vergessen oder nicht geachtet, folgt ihm ein Nachgeborener, ein Partner oder ein Kind in dessen Schicksal nach. Daraus können psychische Belastungen, Beziehungsprobleme und unerwünschte Verhaltensmuster entstehen, aber auch Krankheiten und Süchte ausgelöst werden. Eine Systemische Familienaufstellung kann eindrucksvoll zur Lösung von Problemen beitragen.

VON ROLF BICKELHAUPT

„Ich hatte mit meinen Vorgesetzten immer Pech gehabt“, bringt es die 42-jährige Berta S. (Name der Redaktion bekannt) auf den Punkt. Ob mangelnder Respekt, Mobbing oder gar sexuelle Belästigungen, all das musste die studierte Betriebswirtin in ihrem gesamten Berufsleben immer wieder leidvoll erleben. Schließlich lernte sie vor zwei Jahren durch eine Empfehlung die Lebens- und Sozialberaterin Susanne Wolozyński kennen. In einem Erstgespräch wurde das Problem von Berta S. einfühlsam thematisiert und nach Lösungen gesucht. Wolozyński empfahl ihrer neuen Klientin schließlich eine Familienaufstellung durchzuführen.

Die Klientin stellt „Stellvertreter“ auf (Beispielfoto). FOTO: K.K.



Die Familien Problemlösungen für e

„Ohne es zu wissen, folgen alle Menschen einem ihnen oft nicht bekannten inneren Lebensplan, weil sie unbewusst in Geschehnisse ihrer Herkunftsfamilie verstrickt sind“, weiß Wolozyński, die auch Dipl. Coach für Systemische Aufstellungen ist, unserem Magazin gegenüber zu berichten. „Zum Beispiel dadurch, dass eine Person sich einem Elternteil oder gar einer Gruppe von Familienmitgliedern zu einem bestimmten Thema verpflichtet fühlt mit dem Ergebnis, eventuell keine Partnerschaft eingehen oder einem bestimmten Beruf nachgehen zu können.“

So wie es auch bei Berta S. war. Durch die Systemische Familienaufstellung wurde

deutlich, dass sie gegenüber einer „ungelesenen Familienethik verstoßen“ hatte. Danach durfte keine Frau aus ihrer Familie studieren, geschweige denn den sich daraus ergebenden akademischen Beruf ausüben und erfolgreich sein.

Was ist Familienstellen?

In der Regel erfolgt das Familienstellen in einer Gruppe im Rahmen eines Seminars. Die Person, die mit dem Familienstellen Lösungen für ihr Problem finden möchte, wählt aus den Anwesenden sog. „Stellvertreter“ für sich, ihre Ursprungsfamilie und andere involvierte Personen aus. Dann „stellt“ sie diese Personen an bestimmte Stellen des Raumes „auf“. „Die Platzierung entspricht dem inneren Bild des Klienten, wie die ‚aufgestellten Personen‘ zueinander in Beziehung stehen“, sagt Wolozyński. Für sie ist es immer wieder faszinierend, dass die „Stellvertreter“, sobald sie den jeweils zugewiesenen Platz eingenommen haben, beginnen, wie die wirklichen Personen zu fühlen, obwohl sie diese nicht persönlich kennen: „Dabei erleben die ‚Stellvertreter‘ auf tief beeindruckende Weise, wie sich die tatsächliche Person an dieser Stelle fühlt oder gefühlt haben muss“. Es werden bislang unbekannte Dynamiken für die aufstellende Person deutlich sichtbar. Sie kann nun Abläufe, Verstrickungen und Gefühle aus einer nötigen und wichtigen Distanz heraus erkennen und so das Schicksal ihrer Vor-



FOTO: K.K.

INFO: ZUR PERSON

Susanne Wolozyński, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Dipl. Systemischer Resonanz-Coach, Dipl. Coach für Systemische Aufstellungen und Hypnose, eingetragene Mediatorin, NLP-Trainerin.

Standorte: Wien und Klagenfurt.

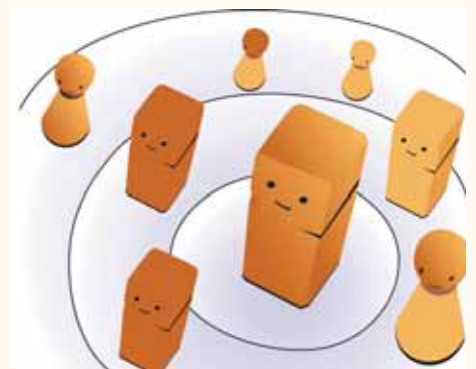
Kontakt:
T +43 (0)664 1114003,
eMail office@mind-in-motion.at.
Internet: www.mind-in-motion.at.



aufstellung: in erfolgreiches Leben

fahren anerkennen und würdigen. Dies hilft ihr dem Klienten, sich selbst aus der Verstrickung zu lösen und neue Wege für das eigene Leben zu finden. Unterstützt wird

der Klient dabei durch die konzentrierte Arbeit der Gruppe sowie durch die feinfühligke, fundierte und verantwortungsvolle Anleitung der Aufstellungsleiterin.



Anstelle von Personen können auch Symbole aufgestellt werden.

FOTO: MAREM / FOTOLIA.DE

„Diese Form der Klärung des Problems wirkte auf mich sehr befreiend“, bringt es auch Berta S. auf den Punkt. „Dadurch konnte ich zusammen mit meiner Beraterin Strategien entwickelt, die ins Leben passen und die für mich selbst und mein Umfeld stimmig sind. Meiner Berufskarriere stand buchstäblich nichts mehr im Wege.“

Für alle jene, die ihre Probleme nicht vor einer Gruppe offenbaren möchten und / oder Wert auf Anonymität legen, „ist eine Einzelsitzung eine adäquate Alternative zur einem herkömmlichen Familienstellen in einem Seminar“, bietet Wolozynski auch diese Form an. Anstatt Personen stellt die Klientin dann Symbole auf oder übernimmt selbst die Rollen.

www.ursache.at

ursache & wirkung

Buddhistische Aspekte

Abonnieren Sie jetzt Ursache & Wirkung

Das Magazin für Ethik, Buddhismus, Spiritualität & Gesundheit.

Heilender Sex

Dalai Lama

Warum lügst du?

Achtsamkeit

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

Zehn Jahre spirituelles Erleben

Ein Jahrzehnt voller Bilder, Abenteuer, bunter Ideen & Freude.

Es begann mit einer tiefen Krise, die ihr Leben auf den Kopf - oder besser gesagt wieder auf die Beine - stellte: Sonja Ariel von Staden musste erst durch tiefe Krankheit und Depression, bis sie durch eine einzigartige Engelbegegnung den Mut fand, ihre wahre Begabung endlich zu ihrer Berufung zu machen. Schon von jüngster Kindheit an malte und schrieb sie, was sie fühlte. Und das war mehr, als man in ihrer Umgebung sehen konnte und wollte. Die Gaben wurden wehmütig beiseitegeschoben, bis sie sich letztlich mit Urgewalt Bahn brachen. Mit Hilfe der Engel und vieler menschlicher Begleiter fand Sonja Ariel schließlich Wege, ihre große, tiefe Liebe zu leben und damit anderen Menschen das Licht der Schöpfung zu zeigen.

„Malen ist für mich ein Tanz mit Gott!“

In ihren Bildern bündelt Sonja Ariel die Kraft, Liebe und Botschaft der göttlichen Quelle, um sie für die Welt sichtbar und spürbar zu machen. Ob Engel, Einhörner, Sternentore oder andere spirituelle Motive - jedes Bild vibriert vor Energie. Sie

sind Botschaften und Impulse für Körper, Geist und Seele, um das innere und äußere Wachstum anzuregen und die Menschen zu ermutigen, sich voll und ganz zu entfalten.

Aus ihren Bildern, von denen in zehn Jahren über 1.000 Stück entstanden sind, fertigt die Künstlerin auch viele energiereiche Produkte an: hochwertigen Schmuck, Energiekarten, Meditationskerzen, Poster, Postkarten uvm.

„Schreiben ist Ausdruck meiner Seele!“

Neben der Malerei ist Sonja Ariel seit einigen Jahren auch erfolgreiche Autorin. In ihren Büchern, die teilweise mit ihren Bildern illustriert sind, gibt sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse weiter. Eine Buchserie beschäftigt sich mit den hochschwingenden Bilder-Botschaften der „Sternentore“. Hierzu entstanden auch ein Kartenset und Meditations-CDs.

Außerdem schrieb Sonja Ariel ein Buch über ihre treuen Gefährten, die Einhörner: „Das Einhorn als Beschützer und Begleiter für die Neue Zeit“, zu dem ebenfalls ein Kartenset und eine Meditations-CD entstanden.

Zum Thema Engel erschien bislang ein Geschenk-buch mit ausgewählten Bildern samt liebevoller Seelenbotschaften und ebenfalls ein Kartenset. Und viele Ideen warten noch darauf, ans Licht der Öffentlichkeit zu gelangen.

Sonja Ariels tiefer Wunsch ist es, den Menschen konkrete Ideen und Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihr eigenes Leben auf die für sie beste Spur bringen können. In ihrer Autobi-



grafie „Engel in Menschengestalt - Mein Leben zwischen Hölle und Himmel“ beschreibt sie ihren persönlichen Weg samt wichtiger Erkenntnisse und Visionen mit Humor, philosophischen Hintergründen und vielen Ideen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Viele Artikel in Fachzeitschriften wurden bereits veröffentlicht. Als Seminarleiterin und Referentin bereist Sonja Ariel seit 2002 ganz Deutschland, Österreich und die Schweiz. Die Menschen wieder mit der Welt der Seele vertraut zu machen und ihnen gleichzeitig den tiefen Spaß am Leben zurück zu bringen - das ist ihre schönste Aufgabe. Damit die Menschheit voller Freude und Vertrauen den Übergang in die Neue Zeit genießen kann, die vor uns liegt.

Info: www.sonjas-engelwelt.de und www.sternentore.de



gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele

**Zum
Herausnehmen**

Programm 1. Halbjahr 2013
Trainings – Ausbildungen – Seminare – Vorträge

**Sie finden hier Angebote folgender
Trainer, Lehrer und Seminarleiter:**



Gerlinde Stelzl Hartmann



Annemarie Herzog



Doris Kroisenbacher



Dr. Manfred Mohr



Keith Sherwood



Dr. Diethard Stelzl



Susanne Wolozynski

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 400 zufriedene SchülerInnen seit Gründung der Akademie zeugen davon.

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

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

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

Inhalt:

Trainieren Sie Ihre mentale Kompetenz! Das Mentaltraining der Alpe-Adria-Akademie	II
Werden Sie Diplom-TrainerIn für mentale Kompetenz! Ihre Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer	III
Werden Sie Zertif. Kinder- JugendmentaltrainerIn! Für alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben	III
HUNA-Fachausbildungen! Werden Sie Experte des alten hawaiianischen Wissens	IV
Praktische Arbeit zum Lichtkörperprozess! Das Seminar auf der Insel Bali	V
„gesund und glücklich“ präsentiert Seminare der Extraklasse! Tagesseminar: Ho'oponopono - den Weg des Herzens gehen (VI) Wochenendseminar: Karmische Wunden heilen (VI) Wochenseminar: Karmisch-Energetische Fußarbeit (VII) Wochenseminar: Intuitive Steinheilkunde (VII)	VI/VII
Unser Trainings- und Ausbildungsteam / Unsere Seminarhotels	VIII

Impressum:

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

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

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

Grafik: **WANDER** Werbegrafik-Design, Messeplatz 1, A-9020 Klagenfurt

Druck: Druckerei Stiepan & Partner GmbH, 2544 Leobersdorf

Fotos: S. 2: Paha L, ClipDealer #74019. Alle anderen: K.K.



www.alpe-adria-akademie.eu



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	06.-07.04.2013	25.-26.05.2013	06.-07.07.2013	21.-22.09.2013
Steiermark	25.-26.01.2014	08.-09.03.2014	26.-27.04.2014	14.-15.06.2014

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:** 15.03.2013 **Steiermark:** 31.10.2012

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

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

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

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

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

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

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

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
- * 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 (Ausnahmen von dieser Regelung sind nicht möglich).

Start: 20.09.2014. Die AbsolventInnen der Module 1-4 werden automatisch zur Teilnahme an der Ausbildung eingeladen.

Unterrichts-Einheiten Module 1-7: 140.

Preisgestaltung: 1.100,00 €. 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: 31.08.2013. 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



HUNA-Fachausbildungen

Wie kaum irgendwo auf der Erde hat sich über viele Jahrtausende hinweg auf den hawaiianischen Inseln das geheime Urwissen der Menschheit unbeeinflusst von außen bis heute erhalten. HUNA bedeutet geheimes inneres Wissen, aber bereits in der Auflösung des Wortes liegt der Schlüssel zum Geheimnis verborgen: HU - die männliche Wissenskomponente der Urquelle allen Seins muss in der Spiegelung der Polarität mit NA, der weiblichen Weisheitsquelle des Weltgeistes AKUA verbunden werden, um so wieder in das Licht LA'AKEA mit Liebe ALOHA in die Einheit, Ganzheit und Vollkommenheit des Göttlichen Zustandes des ewigen Seins zurückkehren zu können.

Im Mittelpunkt von HUNA steht der Mensch und dabei zuerst immer Ich Selbst als „Geist vom Geiste Gottes“. Die Weisheit, Lehre und Methode von HUNA ist so alt wie die Menschheit selbst, aber gerade in der heutigen Zeit schwindender Ideale und drängender Probleme von außergewöhnlich großer Bedeutung für jeden einzelnen. Ganzheitlich, pragmatisch, undogmatisch und logisch aufgebaut vermittelt es ein umfassendes Wissen auch und gerade für Menschen, die sich bereits seit längerer Zeit auf dem sogenannten spirituellen Weg befinden. HUNA ist die Weis-

heit des positiven Denkens. Fast alle modernen Mentaltechniken gehen auf diesen uralten Ursprung zurück. Der hawaiianische eine zentrale Gott AKUA ist ein lebender Weltgeist, dessen unaufhörliche Botschaft über das kosmische Gitternetz aus Licht immer, ausschließlich und einzig nur Liebe ist. ER will, dass die Menschen in Glück, Erfolg, Gesundheit und Harmonie leben und nicht in Angst, Zweifeln, Schuldcomplexen und Wut.

HUNA zeigt den Ursprung und Werdegang des Menschen als Lichtwesen auf und seine auch heute noch sehr starke Verbindung zum Kosmos, den Sternen und Planeten. Aufgaben und Sinn des menschlichen Daseins werden erklärt im Rahmen eines von Gott erschaffenen und nach universalen Ordnungskriterien funktionierenden, harmonischen Ganzen in respektvollem Umgang mit der Natur. Neben der allgemeinen Zielausrichtung nach dem ALOHA-Prinzip zeigt HUNA viele einfache Möglichkeiten und praktische Methoden, die jeden Menschen in die Lage versetzen, sich selbst in individueller Selbstachtung und Eigenliebe in jeder schwierigen Situation zu helfen und danach aus einer Position der Stärke heraus anderen beizustehen. Die zentrale Aussage der Bibel „Liebe Deinen Nächsten wie Dich Selbst“ lautet bei HUNA: „Verletze nie - helfe immer“, aber fange dabei in jedem Falle immer zuerst bei Dir selbst an. Lasse jedem Menschen dabei seine eigene Würde, ohne dass Du dessen Verantwortung für sein Leben einschränkst.

HUNA zeigt verständlich, einleuchtend und leicht nachvollziehbar Mittel, Wege und Methoden für eine umfassende Verbesserung der individuellen Lebensqualität eines jeden Menschen für alle Seinsebenen auf. Es beschreibt Techniken für eine bewusste Lenkung des eigenen Schicksals durch gezielte, positiv ausgerichtete, mentale Programme im Rahmen der Erschaffung subjektiver Wirklichkeiten. Negativ polarisierte Gedanken und Gefühle können jederzeit positiv in das Gegenteil verkehrt werden, wenn hierfür der persönliche Wille und Glaube vorhanden sind. Dies gilt auch für störende Umfeldbedingungen, psychische Störungen und physische Krankheiten bei sich und bei anderen. HUNA zeigt klare Wege auf zu innerem Frieden, Erfolg, Glück, Fülle im Innen und Außen, Gesundheit und Harmonie sowie einer engen und liebevollen Zusammenarbeit der drei Bewusstseinssebenen und deren Steuerinstanzen, dem Hohen Selbst, EGO und ICH sowie dem Inneren Kind.

Ein liebender Gott wird im Außen und im eigenen Inneren erfahren und zeigt sich in jedem Menschen, der als ein wertvoller, einmaliger und liebenswerter Teil eines großen Ganzen gesehen wird.

Ausbildungssystem

Die HUNA-Fachausbildung wird in zwei Unterrichtsblöcken durchgeführt. Dabei wird jeder Kursblock in einem Zwei-Wochen-Seminar an einem Stück vermittelt.

1. Ausbildungsblock Ausbildung zum HUNA-PRAKTIKER * Beginn: Montag, 10. Juni 2013, 18 Uhr * Ende: Sonntag, 23. Juni 2013, mittag		2. Ausbildungsblock Ausbildung zum HUNA-BERATER * Beginn: Montag, 14. Oktober 2013, 18 Uhr * Ende: Sonntag, 27. Oktober 2013, mittag	
1. NA'AUAO: HUNA-WEISHEIT - Mensch und Kosmos	4. PAPA HANA: HUNA-Methodik II - Praktische Anwendungen im Außen	7. KINO: Der physische Körper	11. KA LAMA KUI: Althawaiianische Psychologie, Psychotherapie und spirituelle Behandlung von Bewusstseinsstörungen
2. KUMU A'O: HUNA-LEHRE KANA - Der Mensch als Spiegelung der zehn Aspekte Gottes: Bewusstsein - Energie - Stoff und Materie	5. MAKAKA: HUNA-TRAUMARBEIT - Gezielte Erschaffung von Wirklichkeit im Traum	KA HANA: Energetische Körperarbeit	12. IKE HO'OMAO POPO: Bewusste Lebensgestaltung und individuelle Schicksalslenkung
3. ANO HANA: HUNA-Methodik I - Praktische Anwendungen im Inneren	6. HAIPULE: HUNA-GEHEIMNIS - Die Erschaffung subjektiver Realitäten	8. LAPA'AU: Techniken und Mittel der Harmonisierung	
		9. ALOHA: Praxiserfahrung	
		10. HOAKA: Feinstoffliche Ebenen und deren Störungen	

Ort: Alpengasthof - Pension „Bergfried“, Fam. Gösseger, Gschriet 19, A-9720 Ferndorf / Kärnten. Die Zimmerbuchungen für den Gasthof „Bergfried“ erfolgen über unser Büro, bitte keine Direktbuchungen.

Preis: 1.380,00 € pro Ausbildungsblock. Mit der Anmeldung wird eine Anmeldegebühr von 230,00 € pro Ausbildungsblock fällig. Die restliche Seminargebühr ist vier Wochen vor Ausbildungsbeginn zu entrichten. Ermäßigungen für

1) Ehepaare/Lebenspartner: 1.080,00 € pro Ausbildungsblock und Person, 2) Arbeitslose, Rentner, Studenten, Schüler: 900,00 € pro Ausbildungsblock.

ANMELDUNGEN ... ganz einfach: Tel. +43 (0)664 7376 5521 oder eMail info@gesund-und-gluecklich.at mit folg. Angaben: Gewünschtes Seminar, Vor- und Zuname, Geburtsdatum und genaue Anschrift sowie Tel.-Nr. und eMail-Adresse

Praktische Arbeit zum Lichtkörperprozess

Seminar auf der Insel Bali:

Die persönliche spirituelle Entwicklung im Rahmen des Lichtkörperprozesses ist wohl die wichtigste Herausforderung der Gegenwart für geistig aufgeschlossene Menschen. Die erste Phase dieses Zeitraumes von Bewusstseinsweiterung und Schwingungsfrequenzerhöhung lief vom 16./17. August 1987, auch als „harmonische Konvergenz“ bekannt, über den 8./9. November 2003 der „harmonischen Konkordanz“, dem 17./18. Juli 2010 der „bewussten Konvergenz“ bis zu der „bewussten Konkordanz“ vom 25./26. Juni 2011. Zahlreiche weitere Einflüsse aus dem Universum unterstützten die Menschheit auf diesem Weg hin zur Zeitenwende, die von einigen alten Quellen für den 21. Dezember 2012 zur Wintersonnenwende vorausgesagt wurde. Dann soll eine größere Bewusstseinsumstellung von Erde und Menschen die derzeitige, weitgehend negative Gesamtentwicklung wieder ins Positive umkehren.



Im einführenden Kurs 1 erfolgt eine allgemeine individuelle Bestandsaufnahme mit der Feststellung persönlicher Störpotenziale und deren Ursachen im allgemeinen sowie im feinstofflichen Bereich der äußeren drei Auraschichten: Spiritual-, Mental- und Astralbereich im besonderen.

In der Spiritualebene sind dies vor allem mangelndes Vertrauen, Seelenverträge, Abkommen mit der dunklen Seite, Flüche, Gelübde, Selbstmord, Blockaden der wahren Aura usw. In der Mentalebene folgen Mentale, mentale Manifestationen, mentale Glaubenssätze, Fixationen, in der Astralebene Emotionale, emotionale Manifestationen und psychische Glaubenssätze, Larven, Schemen und Phantome. Hier sitzen auch noch unerledigte karmische Verdichtungen.

Diese eigenen Negativprogramme in den verschiedenen Auraebenen haben energetische und körperliche Auswirkungen und sind u.a. auch im Zellgedächtnis bestimmter Körperzellen und diverser Organe gespeichert. Sie können die Ursachen von Krankheiten und anderer Störungen sein. Durch spezielle Techniken des weitgehend abstrakten intuitiven Malens und entsprechende Rituale werden die Störpotenziale aus dem Unterbewusstsein des Langzeitgedächtnis im Bauchhirn auf das Papier gebracht, dort neutralisiert und gelöscht.

Durch die Reinigung der drei äußeren Auraebenen ist die Voraussetzung geschaffen, um durch gezielte Atmungs-, Visualisierungs- und Meditationstechniken die eigene Kristallaura aufzubauen. Diese enthält winzige, ausschließlich positive Spiralförmigkeiten in Regenbogenfarben, Informationen des im Feinstofflichen gebrochenen Lichtes mit der Botschaft der grenzenlosen und bedingungslosen Liebe der Urquelle. Unsichtbare, kleine, in der Aura verstreute, Quarzkristalle laden die ätherische Substanz durch Sonnenlicht auf. Hierdurch entstehen im außerkörperlichen Bereich starke Schutzmechanismen, die weitestgehend vor negativen Resonanzen im Außen bewahren. Mehr Harmonie, innerer und äußerer Friede, Kraft, Energie und ein besserer Gesundheitszustand sind die Folge.

Im Lichtkörperprozess werden fein- und grobstoffliche Störpotenziale auf allen Körperebenen und Kraftzonen in ihrer Ursache behandelt und in bewussten Lernprozessen ausgeglichen, losgelassen und in wechselseitiger Vergebung und Selbstvergebung aufgelöst. Damit sind die wichtigsten Voraussetzungen geschaffen, um später durch bestimmte Meditations-, Visualisierungs- und Atmungstechniken einschneidende Schwingungsfrequenzerhöhungen erfahren zu können, die den Weg in höhere Dimensionen eröffnen.

HINWEIS: Als Seminarskriptum wird das Buch des Referenten „Die Entwicklung des Lichtkörpers“, Schirner-Verlag, Darmstadt 2010, den Teilnehmern kostenlos zur Verfügung gestellt.

Zeit: 29. Juli bis 10. August 2013

Ort: Das FELICIANAS RESORT in Bondalem liegt an der Nord(ost)küste BALIs weitab vom Touristenstrom in einem tropischen Kokospalmengarten mit schwarzem Lavakiesstrand direkt am Meer. In der kleinen Parkanlage gibt es Bungalows mit Dusche/WC in balinesischer „Kubu“-Bauweise, die Platz für höchstens 12 Personen bieten. Es gibt eine kleine Wellness-Anlage, ein Schwimmbad und einen offenen Seminar-Pavillon direkt am Meer.

Preis: 1.380,00 € pro Ausbildungsblock. Mit der Anmeldung wird eine Anmeldegebühr von 230,00 € pro Ausbildungsblock fällig. Die restliche Seminargebühr ist vier Wochen vor Ausbildungsbeginn zu entrichten. Ermäßigungen für

1) Ehepaare/Lebenspartner: 1.080,00 € pro Ausbildungsblock und Person, 2) Arbeitslose, Rentner, Studenten, Schüler: 900,00 € pro Ausbildungsblock.

ANMELDUNGEN ...

... ganz einfach: **Tel. +43 (0)664 7376 5521** oder **eMail info@gesund-und-gluecklich.at** mit folg. Angaben: Gewünschtes Seminar, Vor- und Zuname, Geburtsdatum und genaue Anschrift sowie Tel.-Nr. und eMail-Anschrift.

gesund & glücklich präsentiert Seminare & Workshops der Extraklasse



**MANFRED
MOHR**

**Persönlich-
keitscoach und
Seminarleiter.**

Autor von acht Büchern zu den Themen Wunsch-
erfüllung, Beziehungen und Herzöffnung, Best-
seller: „Das Wunder der Selbstliebe). Gesamt-
auflage: über 180.000 Bücher.

Tagesseminar:
**Ho'oponopono - den Weg des Herzens
gehen**

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

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

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

Ho'oponopono ist eine Form praktizierter Selbst-
liebe. Nach dem Resonanzgesetz werden wir
umso mehr geliebt, je besser es uns gelingt,
selbst positive Impulse in die Welt zu senden.
Manfred Mohr gibt in seinem Workshop wertvolle
Hinweise zur Steigerung der Selbstliebe.

Seminarinhalte:

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

Samstag, 23. März 2013, 10-17 Uhr
Nähe Würthersee

Anmeldungen: Tel. +49 (0) 8144 99 68 09 , eMail:
office@baerbelmohr@gmx.de

Preis: 90,00 €.



**KEITH
SHERWOOD**

**Autor und
Seminarleiter**

Keith Sherwood ist Therapeut, Coach für Ener-
giearbeit und international be-
kannter Autor von
sieben Büchern über Gesundheit und Beziehun-
gen.

Wochenend-Workshop:
„Karmische Wunden heilen“

Karmische Wunden, die durch Schock oder Trau-
men entstanden sind, können einen negativen

Einfluss auf dein Wohlfühl, deine Gesundheit
und deine intimen Beziehungen haben.

In seinem interaktiven Einführungsseminar wird
Herr Sherwood erklären, wie karmische Wunden
das menschliche Energiefeld beeinflussen, wie sie
den Energiefluss blockieren und den Ausdruck
von Liebe, Freude, Intimität und Vergnügen be-
hindern.

Außerdem wirst du im Workshop lernen, wie du
diese karmischen Wunden überwindest und dein
Energiefeld in einen Zustand der Gesundheit und
Freude zurückbringen kannst. Du wirst erfahren
wie durch Chakra- Boosting dein Energiefeld mit
Prana aufgefüllt wird (es ist das Chakra- Feld, das
die Chakren mit Energie versorgt) und wie die
Chakren dauerhaft aktiv bleiben.

Er wird erklären, wie Meridiane, die kleinen Ener-
giezentren und Auren mit dem physischen Kör-
per interagieren und wie sie gereinigt werden
können.

Außerdem wird Herr Keith Sherwood aufzeigen,
wie negative äußere Projektionen, karmischen

Ballast aufbauen und wie man diese Projektionen
überwinden kann, indem man die Oberfläche der
aurischen Grenzen stärkt.

Und am Ende des Workshops werden die Teil-
nehmer in höhere Bewusstseinszustände eintre-
ten, durch Aktivierung der Energiezentren
oberhalb und unterhalb des Körpers und schluss-
endlich wird Atman aufgedeckt werden, der Ort
am rechten Herzen, aus dem heraus Glückselig-
keit hervortritt.

Workshop-Zeiten:

Beginn Freitag, 22. März 2013, 19 Uhr,
Ende Sonntag, 24. März 2013, 16.00 Uhr.
**Bildungshaus „Schloss Krastowitz“, Gott-
scheerstraße, A-9020 Klagenfurt/Würthersee**

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

Preis: 300,00 €.

Inkludiert: Seminarunterlagen und Teilnahme-
Zertifikat.

gesund & glücklich präsentiert Seminare & Workshops der Extraklasse



**DR. DIETHARD
STELZL**

**Forscher, Privatdozent,
Buchautor,
HUNA-Lehrer,
Geistheiler.**

Er arbeitet mit der Komplementärmedizin, Licht und Farben, Bioresonanzmethoden, Sakraler Geometrie, Energiearbeit und Informationsmedizin.

Wochenseminar: Karmisch-Energetische Fußarbeit

Leben ist – und drückt sich durch verschiedene Erscheinungsformen im Inneren und der Spiegelung im Äußeren aus. Wir sind aus freiem Willen hier auf Erden in unserem selbstgewählten Umfeld, um eine wichtige Aufgabe zu erfüllen. Dies geht nur in Demut und Dankbarkeit und einer engen Verbindung mit der Erde und unserem Körper. Den Füßen, die uns mit der Erde direkt verbinden, kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Unsere Vital-Energie bekommen wir von der Erde, wobei die Magnet-Energie unserer Erde bereits mehr als 30% dieses gesamten Energie-Aufkommens ausmacht. Viele Menschen erkranken an Füßen, Waden und Knien, weil sie diesen Kriterien nicht genügend Rechnung tragen.

In dieser Seminar-Woche werden Meditationen und Bewegungsübungen durchgeführt, um die Muskulatur zu lockern. Eine wirkungsvolle Methode, um mental, psychisch oder physisch kranken Menschen zu helfen, ist die Fußmassage- und

Fußreflexzonen-Therapie. Nach dem geistigen Gesetzt „Makrokosmos = Mikrokosmos“ sind alle Organe des menschlichen Körpers auf den Fußsohlen energetisch ansprechbar.

Montag, 1. Juli 2013, 19 Uhr bis Sonntag, 7. Juli 2013, ca. 13 Uhr.

Alpengasthof - Pension „Bergfried“, Gschriet 19, A-9720 Ferndorf / Kärnten.

Die Zimmerbuchungen für den Gasthof „Bergfried“ erfolgen über unser Büro, bitte keine Direktbuchungen!

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

Preis: 485,00 €. Bei Anmeldung wird eine Anmeldegebühr von 150,00 € fällig. Die restliche Gebühr ist bei Seminarbeginn in bar zu errichten.



**DR. DIETHARD STELZL (s.o) und GERLINDE
STELZL HARTMANN.**

Über die HUNA-Lehre erkannte und praktiziert Gerlinde ihre hellseherischen Fähigkeiten, in die Vergangenheit und frühere Leben schauen zu können, und dort die wirklichen Ursachen für viele mentale, psychische und körperliche Störungen der Menschen erfahren zu dürfen.

Wochenseminar: Intuitive Steinheilkunde

Edelsteine sind die Engel der Erde. In sich tragen sie Licht und Liebe sowie die harmonische Information unseres Kosmos. Die Verbindung mit

ihnen im täglichen Leben wird immer wichtiger. Dies hängt nicht von einem umfassenden Spezialwissen ab, sondern mehr von der eigenen inneren Einstellung gegenüber den wertvollen Mineralien. Immer mehr Menschen setzen edle Steine zur Harmonisierung, Energiearbeit und zur spirituellen Entwicklung ein.

Im vorliegenden Seminar werden einführend wichtige Grundlagen für die individuelle Arbeit mit Edelsteinen und deren Aussagekraft in der praktischen Anwendung wie Struktur, Transparenz, Farbe, Klarheit, Härte, Form, chemische Zusammensetzung, spezifisches Gewicht und Lichtbrechung erklärt.

Nach Meinung vieler Natur- und Kulturvölker sind edle Steine und Kristalle lebende und beseelte Wesen mit eigenständigem Bewusstsein. Bei den Indern hießen diese feinstofflichen Wesen Devas, bei den hawaiianischen Schamanen Kupuas. Meditativ wird mit diesen Wesenheiten Kontakt aufgenommen und somit die direkte Zusammenarbeit mit ihnen ermöglicht.

Seminarinhalt u.a.:

- Einstimmung von Individual-, Seelen-, Persönlichkeits- und Wahlsteinen.
- Persönliche Auswahl persönlicher Auswahl von Chakra-, Schutz-, Trink-, Gruppen- und Einzelsteinen

- Bedeutung von Amuletten und Talismanen.
- Einsatz von Edelsteinen im Rahmen von körperlicher, energetischer, seelischer, mentaler und spiritueller Harmonisierung und Heilung über die individuelle Anfertigung persönlicher Halsketten.
- persönliche Chakra- und Aurasteine.
- Kristalle für individuelle Tierkreiszeichen und Sternbilder.
- persönliche Steinorakel.

Nach dieser sicherlich unvergesslichen Woche haben Sie in den Kristallen treue und zuverlässige Helfer für Ihr Leben gefunden, die ähnlich wie Engel im praktischen Alltag auf allen Ebenen harmonisieren und heilen.

Montag, 23. Sept. 2013, 19 Uhr bis Sonntag, 29. Sept. 2013, ca. 13 Uhr.

Alpengasthof - Pension „Bergfried“, Gschriet 19, A-9720 Ferndorf / Kärnten.

Die Zimmerbuchungen für den Gasthof „Bergfried“ erfolgen über unser Büro, bitte keine Direktbuchungen!

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

Preis: 485,00 €. Bei Anmeldung wird eine Anmeldegebühr von 150,00 € fällig. Die restliche Gebühr ist bei Seminarbeginn in bar zu errichten.

Das Team der Alpe-Adria-Akademie

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



Rolf Bickelhaupt - Direktor der Alpe-Adria-Akademie

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



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

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

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 Wohlfühlcharakter. 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 Kachelofen sowie einem kleinen Wellnessbereich zur Verfügung. **Weingut Schnabl, Sernau 6, A-8462 Gamlitz, Tel. +43 (0)3453 3010, www.weingut-schnabl.at.**



Alpengasthaus „Bergfried“ in Ferndorf-Gschriet am Mirnock

Der Gipfel des Glücks liegt in nächster Nähe, wenn man vom Zimmer-Balkon des Alpengasthofes „Bergfried“ aus, auf 1.125 Metern Seehöhe gelegen, den Panoramablick auf den Millstätter See bis hin zum Großglockner genießt. Auf Grund der im Gasthof stattfindenden Seminare zu Esoterik und Edelsteinkunde wurde auf eine entsprechende Ausstattung und Bauweise der Zimmer (u.a. Naturholzmöbel) großen Wert gelegt. **Alpengasthaus „Bergfried“, Gschriet 19, A-9702 Ferndorf, Tel. +43 (0)4246 7317, www.bergfried.net**



Resort „Las Felicianas“ in Bondalem auf der Insel Bali / Indonesien

Das Resort „Las Felicianas“, was so viel wie „Land der Glückseligen“ bedeutet, wurde bereits bei der Planung nach dem chinesischen und balinesischen Feng-Shui geomantisch ausgerichtet. Viele kleine Meditationsplätze sowie energetische Kraftorte bieten sich zur Ruhe und zur energetischen Aufladung an. Die Appartements der am Strand der balinesischen Riviera gelegenen Anlage sind luxuriös ausgestattet und liegen gerademal 15 Meter vom Meer entfernt.

Resort „Las Felicianas“, Kontakt Deutschland/Österreich: Dr. Diethard Stelzl / Martina Oberdörfer, Gschriet 70, A-9702 Ferndorf, Tel. +43 (0)4246 72000, www.felicianas-resort-bali.at



Lesetipps

VON HEIDI SCHIRNER

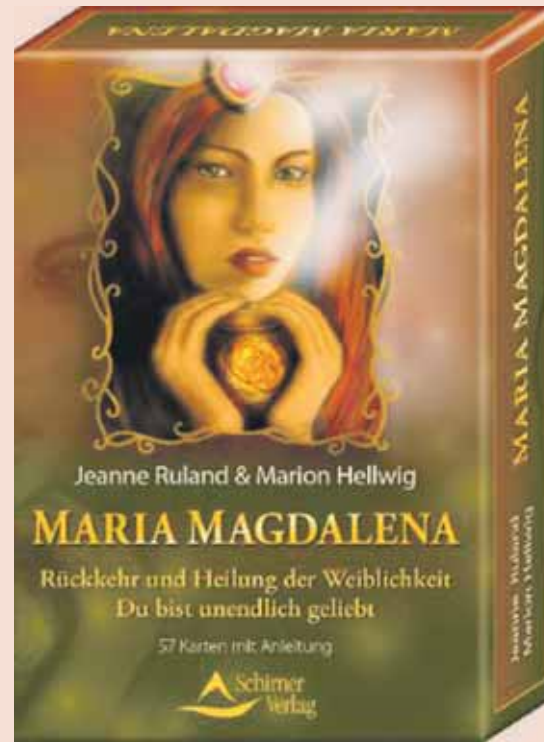
ken an Ölziehkur oder Leberreinigung, und vielleicht auch noch an die Darmreinigung. Aber wie? fragen sich viele! Glücklicherweise gibt es endlich ein Buch der Heilpraktikerin Brigitte Sanders, in dem alle Methoden gut erklärt sind. „Hausputz für den Körper“ nennt sie dies, und es finden sich darin alle 5 Reinigungssysteme detailliert und fachkundig erklärt. Diese sind: Ölziehkur, Leberreinigung, Darmreinigung, Zellreinigung und Nierenreinigung. Brigitte Sanders praktiziert in eigener Heilpraxis und lässt ihre langjährigen Erfahrungen in dieses Buch einfließen, so dass jeder Leser kompetenten Rat erhält, um alles selbst durchführen zu können. Mein Tipp fürs Frühjahr!

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-1020-8
€ 13,40 [D] | € 9,20 [A] | CHF 22,90 [CH]

Britta Diana Petri:
Köstliche Kokos-Rezepte

Wussten Sie schon von der sagenhaften Heilkraft der Kokosnuss? Ich war selbst hellauf begeistert, als ich hörte, dass nicht nur Kokosöl, sondern auch Kokosmilch, -raspeln, -mus und -wasser ein beachtliches Potenzial für unsere Gesundheit haben. Neueste Forschungen belegen sogar, dass Kokosöl Symptome von Alzheimer lindert. Nun möchte sicher niemand das Kokosöl täglich löffelweise einnehmen. Jedoch verwandelt in einer schmackhaften Rezeptur ist es ein Genuss! So bietet dieses Büchlein jede Menge Rezepte für würzige Suppen oder Aufstriche und süße Leckereien oder Shakes. Wichtig sind hochwertige Kokosprodukte, die es mittlerweile im guten Fachhandel zu kaufen gibt. Wie schön, dass es Menschen wie Britta Diana Petri gibt, die uns an ihren Erfahrungen und Rezepten teilhaben lässt. Probieren Sie es aus - es lohnt sich!

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-1020-5
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | CHF 10,40 [CH]



Jeanne Ruland & Marion Hellwig:
Maria Magdalena

Eine Welt ohne Frauen wäre doch undenkbar! Dennoch geben wir dem Männlichen in unserem Kulturraum viel mehr Bedeutung. Maria Magdalena wurde als Heilige und Wissende, Mutter und Ehefrau lange Zeit verleugnet. Und erst recht das Geheimnis der Liebe zwischen ihr und Jesus. Die Wahrheit jedoch kommt immer ans Licht - früher oder später. So ist es nun an der Zeit, diese zu offenbaren. Auf 57 wunderschön illustrierten Textkarten erinnert die beliebte Autorin und spirituelle Lehrerin, Jeanne Ruland, alle Frauen an ihre spirituelle Kraft. Durch das Lesen dieser Texte entsteht eine heilvolle Vision von gelebter Weiblichkeit. Wunderschön!

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-9032-0
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 29,90 [CH]

ZUR PERSON

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

Hotelzimmer-Yoga

Stefanie Arend:
Hotelzimmer-Yoga

Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen wie mir: Ich möchte meine Yoga-Übungen auch während der Reise und im Urlaub fortsetzen (in aller Stille) und überlege vor der Abreise, wie ich dies in

dem kleinen Hotelzimmer bewerkstelligen kann, oder wohin mit der Yogamatte, wenn das Gepäckvolumen begrenzt ist. Stefanie Arend kennt das auch und hat kurzerhand viele Übungen zusammengetragen, die sich im Hotelzimmer leicht machen lassen. Sogar Übungen mit dem Stuhl und auf dem Bett finden sich auf diesen 96 Seiten. Hat man alle Übungen gemacht, so ist der Körper rundum balanciert. Ergänzende Hinweise zur Atmung, zur Meditation und Wohlfühl Tipps runden das Programm wundervoll ab. Da dieses Buch auch für Yoga-Anfänger ein schöner Einstieg ist, kann ich es nur wärmstens empfehlen. Im Hosentaschenformat auf kleinstem Raum ein großer Schatz!

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-5065-2
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | CHF 10,40 [CH]



Brigitte Sanders:
Hausputz für den Körper

Jetzt, zum Frühjahr hin, möchten wir uns von den Altlasten und Schlacken des Schlemmermonats Dezember befreien. Einfach fasten reicht oft nicht und wir den-

Verzaubertes Waldviertel – heilsames Land

Der Ruf des mystischen Waldviertels reicht bis weit über seine Landesgrenzen hinaus und das kommt nicht von ungefähr. Das Waldviertel ist ein ganz besonderer Landstrich, voller Kraft und Energie. Ein heilsamer Flecken Erde, der seine Schätze liebevoll in sich trägt.

Was aber macht nun dieses Niederösterreichische Viertel so besonders? Seine uralte Geschichte, die sich auch in manchem Ortsnamen spiegelt? Keltische Spuren zeichnen diese Welt, Druiden und weise Frauen haben an Orten wie der Blockheide bei Gmünd oder auch im schönen Yspertal getanzt, ihre Rituale zele-

briert und dem Volk Ihren Segen gegeben. Diese uralten Spuren kann man gut spüren, wenn man sich auf den Weg durch die kraftvollen Wälder sowie entlang schöner Flüsse, wie der Thaya, des Kamp oder der Lainsitz begibt. Pure Energie strahlen die vielen Granitfindlinge in dieser magischen Welt aus. Sie sind es, die der Welt hier ihre ganz spezielle Kraft verleihen. Der Granit auf dem das Waldviertel gedeiht, ist der Rest eines gewaltigen Urgebirges. Die Steine haben eine natürliche radioaktive Strahlung und ein hohes Energiefeld, zudem wurde auf vielen der speziellen Steinplätze schon vor Jahrtausenden regelmäßig rituell zelebriert, was diese Orte zu Toren in andere Wirklichkeiten macht. Die Kraft der Steine lädt zum astralen Träumen und zu klärenden Visionen ein. Es kann schon passieren, dass man auf diesen wundersamen Plätzen einem Zwerg, Elfen oder anderen wunderbaren Geistwesen begegnet. Man darf sich verzaubern lassen von Wegen voller Schönheit und glückseligen Momenten inmitten der prachtvollen Natur dieses Landstrichs. Das Land atmet den Lebensatem der Erdmutter, strahlt in seinem eigenen Licht. Ein besonderes Erlebnis im Waldviertel ist die Begegnung mit der Stille. Durchatmen, ankommen, mit sich selbst sein und die belebte und seelenstreichelnde Qualität der Stille spüren. Eine Erfahrung, die uns Menschen leider schon allzu oft verloren gegangen ist. Hier kann man das tief in sich wiederfinden.

Zentrum für Energieharmonisierung Anita Babun

- Vermietung von Seminar- und Praxisräumen
- Seminarorganisation
- Energetische Heilarbeit
 - Rückführungen
 - Kinesiologie
 - Prana Vita
 - Philippinische Heilarbeit
 - Chi Nei Tsang Bauchmassagen
 - Raindrop Energetic
- Anwendung von Aromaölen



Anita Babun

Kontakt: Anita Babun
Vestenötting 34
A-3830 Waidhofen/Thaya
Tel.: +43 (0) 664/44 21 355
E-Mail: anita@anita-babun.at
Web: www.anita-babun.at



„Die Räucherin“ in Oberösterreich und im Waldviertel

Ich trage das alte Wissen des Räucherns seit meiner Kindheit in mir und gebe es an die Menschen weiter. Ich verstehe mich als Putzfrau, die Belastungen aus den Räumen entfernt, die man nicht sieht. Diese Art des Räucherns ist frei von Ritualen, Mystik und Vorschriften, sodass es jede Frau oder auch jeder Mann ganz bodenständig und ohne Berührungsangst selbst machen kann.

In den Vorträgen und Workshops wird erläutert, wie der energetische Hausputz funktioniert und wie man ohne Berührungsangst die Räume durch Räuchern reinigt. Auch die unterschiedlichen Anwendungsgebiete des Räucherns (Brauchtum zu Weihnachten – Ritual – Putzen) werden genau erklärt.

„Ich habe das alte Wissen des Räucherns von meiner Großmutter übertragen bekommen und gebe es in Demut an die Menschen weiter.“ Selbst hergestelltes Räucherwerk nach alter Rezeptur bringe ich zum Vortrag/Workshop mit. (Annemarie Herzog)

VORTRAG: „Mit Räuchern das Leben ins Reine bringen“

Donnerstag, 18. April 2013, 18 Uhr,

Praxis Theodora Pichler, Wagrainstraße 31, 4840 Vöcklabruck

Anmeldung: t.pichler@lpu.org oder 0043 (0)676 5542401

WORKSHOP: „Mit Räuchern das Leben ins Reine bringen“

Freitag, 19. April 2013, 17-20 Uhr

Am Hof, Reith 5, 4732 St. Thomas

Anmeldung: eva@laspas.at oder 0043 (0)1 2807627

VORTRAG: „Mit Räuchern das Leben ins Reine bringen“

Samstag, 20. April 2013, 19 Uhr

Seminarzentrum Anita Babun, Vestenötting 34, 3830 Waidhofen/Thaya

Anmeldung: santa_tatanka@hotmail.com oder 0043 (0)664 4421355



Zur Person:

Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Dozentin, Buchautorin

„Die Räucherin“ erschienen im Schirner Verlag (ISBN 978-3-8434-1050-2), wohnt in Klagenfurt, Kärnten

Energetische Hausreinigungen, Vorträge, Workshops und Seminare in Österreich, Deutschland, Schweiz

In Handarbeit selbst hergestelltes Räucherwerk (Bestellungen über Shop unter www.malusa.at)

Kontakt und nähere Infos: annemarie.herzog@chello.at, www.malusa.at

Vortragstermine im Heilbad Mehrn, Brixlegg, Tirol

„Hausputz mit Rauch statt Besen“: 22. April 2013, 19 Uhr

Die älteste Räucherart ganz bodenständig ohne Berührungsangst und ohne Ritual als Putzvorgang erlernen.

„Die Macht der Gedanken und Gefühle“: 23. April 2013, 19 Uhr

Alles ist dem Prinzip von Ursache und Wirkung untergeordnet. So auch unsere Gedanken. Was wir säen, das ernten wir. Es ist uns gar nicht bewusst, wie viel Gedankenmuster sich im Laufe der Zeit auf unserer inneren Festplatte anhaften, die der Auslöser für viele „Dramen“ sind.

„Loslassen was nicht glücklich macht“: 24. April 2013, 19 Uhr

Das Festklammern an Vergangenem oder an Zukünftigem verstellt uns die Sicht für das Gegenwärtige. Loslassen in jeder Form ist daher eine Grundvoraussetzung, um sich am Leben erfreuen zu können.

„Mit Räuchern das Leben ins Reine bringen - 365 Tage im Jahr“: 25. April 2013, 17 Uhr

Unterschied zwischen Räuchern zu Weihnachten, Ritual und Putzen wird bodenständig erklärt. Diese Putzmethode ist unspektakulär.

„Vom Funktionieren zum Existieren“: 25. April 2013, 19 Uhr

Nur für andere Menschen funktionieren bringt immer einen Mangel an Selbstwert und Eigenliebe mit sich. Es ist wichtig einen Ausgleich zwischen Fremdbestimmung und eigenen Interessen zuzulassen, damit auch die innere Ausgeglichenheit gegeben ist.

Infos über Preise und Anmeldung: heilbad@mehrn.com oder 0043 (0)5337 66244

Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen. Marie von Ebner Eschenbach

**Mit jedem Atemzug
dem Lebensglück
einen Schritt näher
kommen!**



Für jeden Menschen bedeutet Glück etwas anderes. Aber JEDER von uns hat das Recht auf ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. In den meisten Fällen sind es äußere Einflüsse, die uns die Kehle im wahrsten Sinne des Wortes zuschnüren und den so wichtigen Atemrhythmus negativ beeinflussen. Beruflicher Stress, Überforderung im Alltag, familiäre Sorgen und Existenzängste

Erfahrung, Fachwissen und ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen wissen Klienten von Elisabeth Rasser sehr zu schätzen.

sind es, die uns oftmals in den Rückzug drängen und sämtliche Türen auf dem Weg zum individuellen Lebensglück verschließen. Die Lösung liegt in der Wiedergewinnung des vertrauten Atempotentials. Die Auseinandersetzung mit dem Atem erreicht den ganzen Menschen, sie vermittelt den Zugang zu seiner Kraft, Leichtigkeit und Tiefe. Es tritt ein Erwachen, Erkennen und Erlauben im Gegensatz zum gewohnten „Funktionieren“ ein.

Elisabeth Rasser weiß wovon sie spricht. Nach einem tiefen Burn-Out fand sie durch einen intensiven Atem-Lernprozess wieder zurück ins aktive Leben und bietet nun nach internationalen Fachausbildungen in ihrer Atemschule viele Lösungswege

- zur besseren Stressbewältigung und Burn-Out-Prävention
- bei Verspannungen, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen
- zur Stärkung und Entspannung vor operativen Eingriffen
- zur Unterstützung von Heilprozessen und Schwangerschaften
- zur Ergänzung medizinischer und physiotherapeutischer Behandlungen
- bei Veränderungen eines Lebensabschnittes und in Phasen der beruflichen Neuorientierung

Tun Sie den ersten Schritt und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch! Sie entscheiden dann, ob Sie nach diesem „Beschnuppern“ mit Hilfe von gezielten Atemprozessen die Reise zur individuellen Selbsterkenntnis und Lebensleichtigkeit antreten möchten.

Kontakt:

ATEMSCHULE & BERATUNG RASSER e.U.

Elisabeth Rasser

Atem-, Reiki und Familientrainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Herbertstraße 1A, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

+43 (0) 676 96 123 09, office@atemschule-rasser.at

www.atemschule-rasser.at



Renate Aitzetmüller's Berufung: Die Filzerei. FOTO: K.K

Die Filzerei - Eine Technik mit außergewöhnliche Kreativität

Das Weitergeben von Altem Wissen des bäuerlichen Lebens ist ihre Berufung. Dazu gehört auch die Filzerei, die älteste Textiltechnik der Welt. Dort, am Rande der Guntschacher Au in Südkärnten, in ihrem Kräuterhäuschen, verwandelt Renate Aitzetmüller Wolle mit Hilfe dieser Technik in einmalige Kunstwerke.

Archäologische Ausgrabungen in Asien beweisen: Mit Filz wurden schon in der Jungsteinzeit Kleidung und auch Zelte hergestellt. Doch auch in unseren Breiten haben Bauern über viele Jahrhunderte die Wolle ihrer Schafe gefilzt, wie Funde, die der Hallsteinzeit zugeordnet werden konnten, belegen. Kuriosum: Im Mittelalter stellte das deutsche Hutmacherhandwerk nicht nur Hüte, sondern auch Filzsocken und -kleidung her. Doch industriell gefertigte, warme Klamotten hat ab dem 18. Jahrhundert dazu geführt, dass das Filzen in Vergessenheit geriet. Erst vor und 20 Jahren ist dieses wunderschöne Handwerk wieder aus seinem Dornröschenschlaf erwacht.

Renate ist eine davon, die für sich die Filzerei entdeckt hat. Insbesondere findet sie es dabei faszinierend, dass „jeder Kunsthandwerker und jeder Künstler die Filzerei für sich weiterentwickeln und um eigene Variationen erweitern kann. So hat jeder



„gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt (links) und Verleger Markus Schirner (Schirner Verlag) posieren mit Filzhüten als Models von Renate. F: MARION LIEBHARD

sogar die Möglichkeit, seine persönliche, ganz eigene Handschrift entwickeln“, spricht sie die außergewöhnliche Kreativität dieser Technik an.

Dies hat auch etwas mit dem Herstellungsprozess zu tun: „Die Rohwolle wird in feinen Lagen geschichtet und anschließend mit warmen Wasser und Seife so lange gewalkt und geknetet, bis sich die Fasern zu einem geschlossenen Gewebe verbinden. Dabei lassen sich verschiedene Strukturen und Formen modellieren“. Mit diesem Ver-

fahren entsteht ein atmungsaktiver Naturstoff, der hervorragend gegen Wärme, Kälte sowie Feuchtigkeit isoliert und angenehm zu tragen ist.

Ihre Leidenschaft für das Alte Wissen der Bauern entdeckte die pensionierte Volksschullehrerin bei ihren regelmäßigen Spaziergängen im Süden Kärntens. „Ich habe begonnen, mich für die Vielfalt der Pflanzen am Wegesrand zu interessieren“, sagt Renate. Gerade die Kräuter am Wegesrand, die sog. „Unkräuter“, haben es ihr angetan. Sie wurde Zertifizierte Kräuterpädagogin (Heilkräuterkunde nach der Traditionellen Abendländischen Medizin) und Dipl. Kräuterexpertin sowie Trainerin des GGF-Gesellschaft für Gesundheitsförderung. Und sie schuf in der 30-Seelen Ortschaft Guntschach ihr Kräuterhäuschen, in dem sie auch Vorträge und Kurse zum Alten Wissen anbietet.

Bei dieser Gelegenheit lernte sie die Kräuterpädagogin Eva Umundum aus Döbrach

kennen, die sich schon seit Jahren der Filzerei hingibt. Kaum damit konfrontiert wusste sie: „Das ist meins“. Und lernte bei Eva dieses wundervolle Handwerk. „Denn ich fühlte, die Filzerei ist mir nicht fremd.“ Und fügt kryptisch hinzu: „Aus welchem Leben auch immer“.

KONTAKT

Renate Aitzetmüller, Tel. +43 (0)4227 84382, eMail kraeuterhaeuschen@gmx.at, Internet www.kraeuterhaeuschen.at

Erhellende Diagnose im Dunkelfeld

Im Oktober eröffnete die Heilpraktikerin Sabine Linek ihre dritte Naturheilpraxis, „gesund & glücklich“ berichtete darüber. Seitdem pilgern Patienten aus allen Himmelsrichtungen nicht nur an die Ostsee und nach Giffhorn, sondern auch in die „bayerische Toskana“ auf der Suche nach Heilung. Der Strom der Patienten ist groß – unverändert groß ist leider auch die Diskussion darüber, ob denn die vielen Heilerfolge immer noch keinerlei Beweiskraft hätten für die Schulmedizin. Mich jedoch überzeugen Berichte von Menschen und die Beobachtungen von nachweisbaren Veränderungen.

Der Mann humpelt ein wenig, eindeutig, und dennoch strahlt er über das ganze Gesicht. Er ist glücklich, denn vor kurzem noch konnte er kaum einige Meter laufen. Herr M. hat eine MS-Diagnose. Seit er die Behandlung bei Sabine Linek begonnen hat, geht es ihm wesentlich besser und er lässt keinen Zweifel daran: „ich spüre, wie sich mein Körper erholt.“ „Viele Symptome von MS-Erkrankungen werden beispielsweise von Borrelien ausgelöst,“ berichtet Sabine Linek, „letztlich sind die auslösenden Faktoren oft nicht bekannt. Aber wenn wir wie bei diesem Patienten u.a. den Borreliennefekt beseitigen und die Beschaffenheit des Blutes in ein gesundes Milieu zurückentwickeln dann kann das Blut die Versorgung der Zellen wieder optimal zu übernehmen.“

„Gesundheit geht nie verloren. Sie wirkt als gestaltendes Prinzip in uns“ (James Jealous) – genau darauf vertraut die Heilpraktikerin Linek. Blut zeigt frühzeitig Störungen der Gesundheit an, nicht in dem üblichen Blutbild, dass eigentlich eher ein Auszählergebnis als ein Bild des Blutes ist. Sabine Linek untersucht das lebendige Blut im Dunkelfeld. Dort zeigt sich der Zustand des Blutes und sogar der einzelnen Organe genau in diesem Moment der Untersuchung. Die erste therapeutische Maßnahme der Heilpraktikerin ist immer, die Übersäuerung, unter der die meisten Menschen leiden, zu beseitigen. Nicht nur durch falsche Ernährungsweisen, sondern auch durch Stress und Krankheit kann der Körper in eine Säurebelastung geraten. Entscheidend ist jedoch, dass belastetes Blut in einem basischen Milieu leichter in eine gesunde Form zurückentwickelt werden kann.

Zum Beweis legt die Therapeutin Fotos auf den Tisch. Und der, dessen Blut sie zeigen, sitzt dabei. „Ich konnte eigentlich kaum noch arbeiten“, berichtet Herr S., Schuppenflechte, Diabetes, eine sehr schlechte allgemeine Verfassung machten mir zu schaffen. Zusätzlich zur Betreuung durch meine Ärzte wollte ich herausfinden, ob es nicht mehr gibt, was ich für mich tun könnte. Eine Bekannte war bei Frau Linek und war begeistert, sie gab mir den Hinweis. Eine Woche wurde ich jetzt von Frau Linek behandelt.“ Vor uns liegen die Auf-



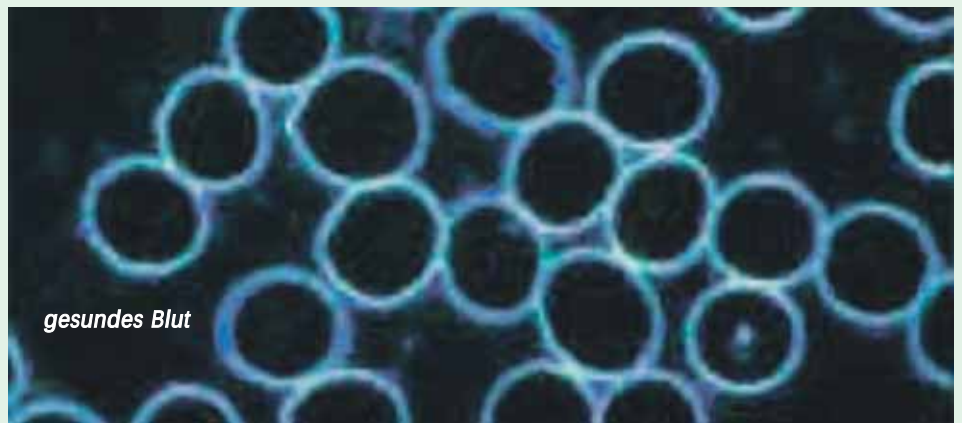
nahmen seiner ersten Untersuchung. Im linken Ohr erkennt man deutlich die Ohrschnecke. Herr S. hatte einen Schwindel und ein Druckgefühl auf der ganzen Kopfseite. Jetzt, nach der Behandlung ist das Gebiet frei, der Schwindel verschwunden. Das Kontrollbild zeigt gesundes Blut – sonst nichts. Noch bedrohlicher allerdings sah das Blut von Herrn S. im Bereich der Leber, der Nieren und der Blase aus. Dicht aneinander geklumpt, stechapfelförmig zeigte es der Therapeutin, dass hier ein sehr belastetes Milieu herrschte. Diese Blutkörperchen konnten ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen, die Organe wurden nicht mehr ausreichend gut versorgt, die Leberbelastung verursachte eine bleierne Müdigkeit. Herr S. wird einen längeren Weg zur Heilung haben – aber schon nach dem ersten Behandlungszyklus zeigen seine neuen Blutbilder ein klares durchlüftetes Bild – jetzt kann sich Heilung entwickeln.

Die Vitalblutuntersuchung im Dunkelfeld ermöglicht die Kenntnis von Krankheitstendenzen, lange bevor die übliche Labordiagnostik ein Abweichen von den normalen Parametern zeigt. Dies ist inzwischen auch vielen Schulmedizinern bekannt und immer häufiger wird diese Diagnostik als zusätzliche Untersuchungsmöglichkeit genutzt. Was aber unterscheidet die besonders Diagnostik von Sabine Linek von den meisten anderen Dunkelfeldanalysen? Auf Grund ihrer sehr langjährigen Erfahrung erkennt sie Organe des Körpers. Sie tritt gleichsam in eine Kommunikation mit dem Blut, es „berichtet“ ihr alles über Störungen. Blut ist im Grunde sehr weise: gesunde Organe zeigt es nicht an, es „malt“ nur die Umrisse gefährdeter Organe und zeigt verschlos-



belastetes Blut

ANZEIGE



gesundes Blut

sene Wege an. Es macht sich nicht die Mühe, zu melden, was im grünen Bereich ist. Darüber muss es sozusagen nicht reden. Aber es sagt: „schau her, hier, in dieser Blase, das sitzt etwas, das könnte sich zu einer Gefahr entwickeln.“

Wer einmal diese Weisheit auf dem Monitor sehen konnte, wer die Veränderung nach ausreichender Versorgung mit Sauerstoff und der Gabe abgestimmter Heilmitteln beobachten konnte, entwickelt ein großes Zutrauen zu den starken und ordnenden Kräften der Natur. Und daraus erklärt sich wohl auch der herzerfrischende Optimismus der Therapeutin. Sie ist tagtäglich mit den bedrohlichsten Krankheitszeichen konfrontiert und sie wirkt dadurch nie entmutigt. Sie weiß inzwischen, in den meisten Fällen kann sie mit der von ihr weiterentwickelten Sanum-Therapie helfen. Selbstverständlich kann kein Arzt und kein Heilpraktiker in jedem Fall helfen, aber Sabine Linek hat eine ganz außergewöhnli-

che Erfolgsbilanz. Nicht nur aus den deutschsprachigen Ländern, sondern auch aus den USA, aus Irland und sogar aus Afrika kommen die Patienten zu der Therapeutin.

Sabine Linek eröffnet mit ihrer Behandlungsform wieder der natürlichen Ordnungskraft der Natur den Weg. In einem gesunden Milieu werden Krankheitserreger verkapselt und ausgeschieden, täglich. In einem erstickten unversorgten Milieu besteht immer die Gefahr der kranken Entwicklung. Die Schulmedizin kann viel, aber die feinsichtige Früherkennung liegt in der Botschaft unseres Blutes. Die müssen wir hören, sehen – und beantworten.



Sabine Linek

NATURHEILPRAXEN

Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

Dunkelfeld-Diagnostik

In 1.700-facher Vergrößerung wird die Beschaffenheit des Blutes mit nur einem Tropfen Vitalblut mit dem Dunkelfeldmikroskop untersucht. Mit dieser Diagnosemethode entscheidet Sabine Linek über das weitere Vorgehen. Anschließend wird die SanaZon®-Therapie nach Sabine Linek individuell eingesetzt.

SanaZon®-Therapie

Die SanaZon®-Therapie ist eine eigens von der Heilpraktikerin Sabine Linek entwickelte Methode zur Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Probleme. Weit über Deutschland hinaus ist diese Therapie inzwischen bekannt und bewährt.



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

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

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

www.Naturheilpraxis-Linek.de

www.SanaZon.de



Hinweis: Bei der hier beschriebenen Behandlungsmethode handelt es sich um ein Therapieverfahren der naturkundlichen Ernährungsmethoden, das nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Bundesländer gehört. Als geprüfter Ausweis über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikation der vorgestellten Therapieverfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der Therapiepraxis selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden und für die naturwissenschaftlich-reproduzierbare wissenschaftliche Nachweise fehlen.



„Altes Wissen heute nutzen“ – Teil 8

Über traditionelle Methoden, die von unseren Vorfahren angewandt wurden und auf Grund großen Interesses eine Renaissance erleben, geht es in dieser Serie. Die Visionen von Hildegard von Bingen, die im Tiroler Reith im Alpbachtal gelebt werden stehen im Focus dieses Artikels.

Ein Tiroler Bergdorf lebt Hildegard von Bingen

Reith im Tiroler Alpbachtal. Ein Bergdorf, umgeben von unberührter Natur und kristallklarer Bergluft mit ursprünglicher, malerischer Schönheit. Ein Ambiente, geradezu geschaffen, um die Philosophie der deutschen Äbtissin, Naturwissenschaftlerin und katholischen Heiligen Hildegard von Bingen zu leben.

VON ROLF BICKELHAUPT

Wer war diese Mystikerin? Geboren 1098 im erstmals 786 schriftlich erwähnten Birmersheim soll Hildegard schon seit ihrer Kindheit über eine prophetische Begabung, der sog. „Schau“, verfügt haben.

Schon früh wird Hildegard, als zehntes Kind ihrer Eltern, gemäß der damaligen Tradition als „Zehnte“ Gott geweiht und von ihren Eltern dem Benediktiner-Kloster Disibodenberg zum Dank überlassen. Dort erhält sie eine umfassende Ausbildung. Nach dem Tod der dortigen Äbtissin wird sie im Alter von 38 Jahren von ihren Mitschwestern einstimmig als deren Nachfolgerin gewählt.

Fünf Jahre später verändert sich ihr Leben grundlegend. Die Äbtissin bekommt von Gott den Auftrag, ihre „Schau“ niederzuschreiben. Doch voller Demut will sie diesen Ruf nicht annehmen und erkrankt zum wiederholten Male schwer. Erst als sie

doch ihre Visionen niederschreibt, gesundet sie umgehend und schreibt im Laufe der Zeit drei wesentliche Werke: „Scivias - Wissen die Wiege“, „Physica - Heilkraft der Natur“ sowie „Causae et Curae - Ursachen und Behandlung von Krankheiten“. Und Hildegards Sehergabe wird 1148 von Papst Eugen III als echt anerkannt.

Dank des Strebens der Äbtissin entstand ein starker Zulauf zum Kloster. Aus Platzgründen, aber auch begründet durch ihr Streben nach Unabhängigkeit beschließt Hildegard, ein eigenes Kloster zu gründen. Trotz heftiger Gegenwehr ist sie erfolgreich: Zusammen mit 18 bis 20 Schwestern übersiedelt Hildegard 1150 an den 30 Kilometer entfernten linksrheinisch gelegenen Rupertsberg und gründet dort das gleichnamige Kloster.

In den Folgejahren erlebt dieses neue Kloster eine wunderbare Blütezeit. Für viele adelige Familien ist der Rupertsberg die erste Wahl als künftige Wirkungsstätte ihrer Töchter. Und so wird das Kloster bald viel zu klein für den Konvent. Hildegard nutzt deshalb diese Gelegenheit und erwirbt im nahen Eibingen auf der anderen Rheinseite ein zweites Kloster. Fortan erfüllte sie ihre Aufgabe in zwei Klöstern als Äbtissin.

Hildegard von Bingen stirbt im Jahre 1179 im stolzen Alter von 81 Jahren. Es wird berichtet, dass an ihrem Todestag eine Lichterscheinung als Zeichen ihres Heimgangs aufgetaucht sei.



Eine katholische Visionärin: Hildegard von Bingen. FOTO: K.K.

Hildegard's ganzheitlicher Ansatz

Der visionären Klosterfrau ist es zu verdanken, dass sie die Kraft von Lebensmitteln als Heilmittel erkannte. Hildegard gab Empfehlungen über die Verwendung der unterschiedlichen Produkte in verschiedenen Lebenssituationen, die interessante Parallelen zur Traditionellen Chinesischen Medizin aufweisen.

Sie erkannte auch, dass Gesundheit ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele

Jede Krankheit ist heilbar - aber nicht jeder Patient. Hildegard von Bingen



Im einzigartige Hildegard Garten sind die Beete nach Themen eingeteilt. F: ROLF BICKELHAUPT

bedeutet, Krankheit dagegen ein äußerliches Symptom für unser seelisches und geistliches Befinden darstellt. Behandelt man nur das Symptom selbst und lässt deren Ursache unbeachtet, sei eine Heilung unmöglich. Krankheit ist also kein Feind, den es zu bekämpfen gilt, sondern ein Zeichen unseres Körpers dafür, dass wir uns im Ungleichgewicht befinden. Hildegards Heilmittel wirken daher ganzheitlich auf allen drei Ebenen und schließen so Körper, Geist und Seele mit ein.

Reith: Hildegards Wissen wird gelebt

Dieser allumfassende Ansatz von Gesundheit und Wohlbefinden wird in keinem anderen Dorf so gelebt wie in Reith. Der Tiroler Ort, rund 560 Autokilometer entfernt vom Wirken Hildegards gelegen, ist mit seiner unberührten Natur geradezu prädestiniert für die Rückbesinnung auf altes Wissen und Werte aus lang vergangenen Zeiten sowie einen bewussten Umgang mit den Ressourcen unserer Umwelt.

Sehr eindrucksvoll und Anziehungspunkt für Urlauber und Einheimische gleichermaßen ist der „1. Schau- und Erholungsgarten nach Hildegard von Bingen“. Einzigartig in der rund 1.000 Quadratmeter großen Anlage ist die Einteilung der Beete nach The-

men wie Atmung, Gelenke, Gemüt, Haut, Herz, Leber und Magen. „Besucher können hier genau sehen, welches Kraut für welche Region des Körpers zuständig ist“, erklärt die Obfrau des rund 150 Mitglieder zählenden „Hildegard Vereins Reith“ Katharina Hechenberger, der den Garten errichtet hat und betreibt. Auch ist dieser Erholungsraum mit einem Barfußweg und einem Massagepfad ausgestattet. „Diese Naturoase gibt den Besuchern Informationen an Wissenswertem rund um den ganzheitlichen Ansatz von Hildegard“, freut sich Hechenberger.

Unweit des Kräutergartens befindet sich der traditionsreiche „Pirchner Hof“, dem ersten ganzheitlichen Hildegard-von-Bingen-Hotel. Dort hat man sich bewusst auf die Weisheit der Äbtissin besonnen: „Unser Ziel ist es, unserem Gast die Botschaft der Hildegard-Lehre als Bereicherung darzustellen“, erklärt Chefin Christa Peer. So wird man dort mit geschmackvollen Speisen nach Hildegards Ernährungslehre verwöhnt. Neben 76 Zimmern und Suiten zählen drei Restaurants und Stuben, ein weitläufiges Vital-SPA mit Hallenbad, ein ganzjährig beheiztes Freischwimmbaden, die Saunalandschaft und ein großzügiges Gesundheitshaus zu den Vorzügen des 4-Sterne-Hotels. Der Garten der Lebensenergien mit den Kraftplätzen der vier Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde sowie ein biologischer Naturteich und der eigene Hildegard von Bingen-Kräutergarten gehören zu den Highlights des Hauses.

Mit die Pioniere der Hildegard-Bewegung in Reith sind Irmgard Rendl und Maria Naschberger. „Schon sehr lang beschäftigen wir uns mit der Hildegard-Lehre und den Auswirkungen verschiede-

INFO

Alpbachtal Seenland Tourismus:

Zentrum 1 – A-6233 Kramsach
Tel. +43 (0)5337 21200
eMail info@alpbachtal.at
Internet: www.alpbachtal.at

Hildegard Garten:

Hildegardverein Reith im Alpbachtal
Obfrau Katharina Hechenberger
Tel. +43 (0)664 5382143
eMail info@hildegardgarten.info
Internet www.hildegardgarten.info
Der täglich geöffnete Garten ist besonders sehenswert von April bis Oktober

Hotel Pirchner Hof:

Neudorf 42 – A-6235 Reith im Alpbachtal
Tel. +43 (0)5337 62749
eMail info@pirchnerhof.at
Internet www.pirchnerhof.at

Einfach Leben Naturladen nach Hildegard von Bingen:

Maria Naschberger und Irmgard Rendl
Dorf 40 – A-6235 Reith im Alpbachtal
Tel. +43 (0)5337 20615
eMail hildegard-einfachleben@gmx.at
Internet www.hildegard-einfachleben.at
Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 8.30 - 12.00 Uhr; Di, Mi + Fr: 15.00 - 19.00 Uhr

dener Lebensmittel auf Körper und Geist. Daher haben wir uns 2008 entschlossen, den ersten ‚Einfach Leben Naturladen nach Hildegard von Bingen‘ in Tirol zu eröffnen und Produkte und Wissenswertes rund um die visionäre Klosterfrau anzubieten“, schildern die beiden ihre Beweggründe. Und ergänzen: „Unser Ziel ist es durch bewusste Ernährung körperlichen und seelischen Leiden vorzubeugen und diese zu lindern“. Und so bekommt man in ihrem Geschäft Kräuterweine, eine Vielzahl an Kräutern und Gewürzen, Tee, Bücher über Ernährung und Kochen, prämierte Bioweine, Dinkelnudeln, Naturkosmetik und vieles mehr.

Mit Fachkompetenz und Freude werden die Kunden von Irmgard Rendl und Maria Naschberger in ihrem ‚Einfach Leben Naturladen nach Hildegard von Bingen‘ bedient.

FOTO: K.K.



Die Familie Peer empfängt die Gäste in ihrem traditionsreichen „Pirchner Hof“ nach dem Motto „Ihre Vitalität ist unser Mittelpunkt“.

FOTO: K.K.



Gesund leben mit Hildegard von Bingen

Die Lehre der visionären Äbtissin wurde sehr erfolgreich in die Philosophie des „Pirchner Hofes“ integriert. Und auch Sie zu Hause können es tun, sei es in der Küche oder in der eigenen Apotheke. Unsere Autoren Dusko Petrovic und Dr. Felicitas Karlinger stellen ihnen zwei Möglichkeiten vor.

Lecker Genießen mit Hildegard von Bingen

Die Gäste des „Pirchner Hofes“ haben morgens am Frühstücksbuffet und abends beim 4-Gang-Menü die Wahl, Köstlichkeiten aus der Hildegard-Küche zu genießen. Aus diesen Möglichkeiten hat für Sie der Küchenchef des Hotels Dusko Petrovic ein einfaches, leckeres Rezept zum Nachkochen ausgesucht, das exakt den Bedürfnissen der Hildegard angepasst ist.

Hühnerfilet mit Frischkäse, Ysop und Dinkelreis für vier Personen



Küchenchef Dusko Petrovic.

Zutaten

4 Hühnerbrüstchen à ca. 100 g
Salz, Galgant (Pfeffer)
etwas Öl

Fülle

40 g Zwiebeln
120 g Frischkäse
10 g Ysop frisch oder getrocknet

Dinkel-Karottenreis

160 g Dinkelreis
40 g Karotten (kleine Würfel schneiden)

Zubereitung

Zwiebeln in der Pfanne in etwas Öl leicht andünsten. Anschließend kurz auskühlen lassen und mit dem Frischkäse und Ysop verrühren. Nach Belieben mit Salz und Galgant (Pfeffer) würzen. Schneiden Sie in die Hühnerbrüste seitlich Taschen, da-

mit Sie die Fülle hineingeben können. Anschließend die Hühnerbrüste noch mit etwas Salz und Galgant (Pfeffer) würzen.

Braten Sie die Hühnerbrüste kurz und scharf in der Pfanne an. Geben Sie diese anschließend für ca. 12 Minuten in ein vorgeheiztes Backrohr bei etwa 180°C. Geben Sie den Dinkelreis in kochendes Wasser (WICHTIG - ohne Salz) und lassen Sie diesen köcheln bis er bissfest ist. Anschließend den Dinkelreis abseihen. Stellen Sie eine Pfanne auf und schwenken Sie den Dinkelreis kurz in Butter an. Würzen Sie nach Belieben mit Salz, Ysop, Bertram und Quendel und geben Sie zum Abschluss die gedünsteten Karottenstücke hinzu.



Dinkel ist unverzichtbarer Bestandteil einer jeden Hildegard-Küche. FOTO: K.K.

Krankheit als Chance zur Änderung

Autorin Dr. Felicitas Karlinger berät den „Pirchner Hof“ und führt dort spezielle Gesundheitswochen durch. Die in München geborene praktische Ärztin gibt ihre Kompetenz und Erfahrungen mit ganzheitlichen Therapien nach Hildegard von Bingen auch bei zahlreichen Fernseh- und Radioauftritten weiter.



Hildegard von Bingen - Expertin Dr. Felicitas Karlinger. FOTO: K.K.

Menschen mit Körper, Geist und Seele. Krankheit wird dabei als Chance gesehen, in unserem Leben etwas zu ändern. Wichtig dabei ist, dass der Mensch wieder die Verantwortung für sich übernimmt: das beginnt bei unserer Lebensführung und unserem Umgang mit der Umwelt, bezieht sich auf Ernährung und Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln bis zu den Ausleitungsverfahren wie etwa das Fasten oder das Schröpfen und der Aderlass. Heilung liegt jedoch immer in Gottes

Seit ihrer Heiligsprechung und der Erhebung zur Kirchenlehrerin 2012 ist Hildegard von Bingen wieder mehr in unser Bewusstsein getreten. Ihre visionären Schriften beziehen sich auf die Schöpfung- und Erlösungsgeschichte des Menschen - die Ausrichtung des Menschen als Geschöpf auf den dreifaltigen Gott.

Die sog. Hildegard-Heilkunde finden wir in diesen Werken verankert. Sie wird getragen von der Beziehung des Menschen zu Gott und umfasst den ganzen

Händen, wir können sie nicht erzwingen. In meiner 12 jährigen Praxis habe ich diese Heilmittel mit sehr gutem Erfolg umgesetzt.

Ein Beispiel zur vielseitigen Möglichkeit einer Selbstbehandlung ist z.B. der Quendel - der wilde Thymian: Zur inneren Reinigung bei Hautkrankheiten soll man ihn unbedingt in Suppen oder Gemüse mit kochen. Ergänzend gibt es eine Quendelcreme, die sich bei allen kleinen, juckenden Ekzemen bewährt hat wie etwa bei Allergien, aber auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte erfolgreich eingesetzt wird.

Daneben wirken die Quendelkekse unterstützend bei „leerem Gehirn“: Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, nachlassende Gedächtnisleistung. Sie werden mit Dinkelfeinemehl gemacht und eignen sich hervorragend als süßes oder würziges Knabbergeback. Dabei wird der Quendel mit der vielseitigen Wirkung des Dinkels („heilt innerlich wie eine Salbe“) kombiniert.



Der Quendel (wilder Thymian) ist eine wunderbare Pflanze, die zu Selbstheilungszeiten eingesetzt werden kann. FOTO: K.K.





SONNENTOR

**Wir führen weitere
Hildegard von Bingen Produkte!**
Nähere Informationen unter:
www.sonnentor.at

SONNENTOR Kräuterhandelsgesellschaft GmbH
Sprögnitz 10 • 3910 Zwettl
Telefon: +43(0)2875/7256
Fax: +43(0)2875/7257
E-Mail: office@sonnentor.at

Einfach Leben



Natlurladen

nach Hildegard von Bingen

„Einfach Leben“, der erste und einzige Tiroler Naturladen nach Hildegard von Bingen. Es ist die Adresse für Hildegard-Produkte, Steine, Literatur und Geschenkartikel. Persönliche gute Beratung sind unsere Stärke. Wir organisieren Vorträge von bekannten Hildegardexperten, Koch- und Backkurse. Jeder Mensch trägt Verantwortung für die eigene Gesundheit - die Hildegardlehre ist ganzheitlich und für jeden Menschen leicht umsetzbar.

Öffnungszeiten:

Montag:	8.30 - 12.00	
Dienstag:	8.30 - 12.00 und 15.00 - 19.00	
Mittwoch:	8.30 - 12.00 und 15.00 - 19.00	
Donnerstag:	8.30 - 12.00	
Freitag:	8.30 - 12.00 und 15.00 - 19.00	
Samstag:	8.30 - 12.00	

Kontakt:
Einfach Leben Naturladen
Dorf 40
A-6235 Reith i. Alpbachtal
Tel.: 05337/20615
Fax.: 05337/20615

ERSTES ganzheitliches Hildegard-von-Bingen-Hotel



Pirchner Hof
ALPBACHTAL TIROL

MIT VOLLER ENERGIE DURCHSTARTEN!

Entschlacken & entgiften nach Hildegard von Bingen
Hotel Pirchner Hof, Reith im Alpbachtal in Tirol

Aktivieren des Stoffwechsels, Gewichtsreduktion,
positive Veränderungen für Körper & Seele

- 7 Übernachtungen
- Dinkel-Gemüse-Reduktionskost
- Entschlackungsprogramm
- Bewegung & Regeneration im Gesundheitshaus
- Benützung des Vital-Spa mit Hallenbad, beheiztem Freischwimmbecken & Saunalandschaft

ab

€ 951
pro Person

www.pirchnerhof.at · Tel. + 43 5337 62749 · info@pirchnerhof.at

www.alpbachtal.at

alpbachtal

seenland



Tirol pur!

Berge, Seen und Zeit für mich

Zwischen den Kitzbüheler Alpen und dem Rofangebirge erwartet Sie Tirol pur in der Region Alpbachtal Seenland: Erleben Sie den einzigartigen Charme der Region unter anderem in Rattenberg, Österreichs kleinster historischer Stadt, oder in Alpbach, das mit seinem einheitlichen Holzbaustil begeistert.



Alpbachtal Seenland Card

Diese vielseitige Urlaubscard gibt es ab einer Übernachtung bei allen Unterkünften gratis: Inklusive Sommerbergbahnen, Regibus, Museen, Badeseen, Aktivprogramme u.v.m.

INFO & BUCHUNG
Alpbachtal Seenland Tourismus
 Zentrum 1, A-6233 Kramsach
 Tel. +43 (5337) 21200
 Fax +43 (5337) 21200-100
info@alpbachtal.at





Kochen ohne tierische Produkte - schmeckt das? Eine berechtigte Frage. Mit meinen folgenden Zeilen und Rezepten möchte ich Ihnen zeigen, dass die vegane Küche auch eine g'schmackige und köstliche Küche ist. Lassen Sie sich von deren Vorzügen überraschen.

VON ROLAND RAUTER

Viele Menschen empfinden Kochen als lästige Pflicht. Manchmal stimmt das vielleicht auch, meistens jedoch ist Kochen Lebensfreude pur. Nur wer selbst kocht und deshalb bewusst seine Einkaufsentscheidungen trifft, nimmt solche Lebensmittel zu sich, die ihm und seiner Familie gut tun. Kochen bedeutet mehr als nur sein Hungergefühl zu sättigen, kochen ist Sinnesschulung und ein positiver Ausdruck von Lebensfreude. Wer sich entschließt, selbst zu kochen, und das heißt auch größtenteils auf vorgefertigte Nahrung zu verzichten, versorgt seinen Körper mit all den Nährstoffen in einer Qualität die der Körper benötigt, um ein unbeschwertes Leben zu ermöglichen.

Kochen und vor allem das gemeinsame Essen ist eine wundervolle Möglichkeit, sich mit seinen Mitmenschen gemeinsam einer Tätigkeit zu widmen und sich für einige Minuten dem Genuss, aber auch der Kommunikation, dem Austausch, zu widmen. Bei mir zu Hause ist die Küche der Ort des Familienlebens, was auch schon bei meinen Eltern so war. Wenn man sich zu Hause trifft, trifft man sich in der Küche, um gemeinsam zu lachen, zu weinen, um einander zu zuhören, zu diskutieren, zu streiten, sich zu versöhnen und um den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen zu lassen. Für mich ist die Küche die Kommandozentrale des täglichen Lebens, des Miteinander-Seins.

Die Möglichkeit des gemeinsamen Wohlfühlens ist für mich der schönste Aspekt

Roland Rauter's vegane Österreich-Schmankerl Teil 1

Ab dieser Ausgabe wird unser Spitzenkoch Roland Rauter vegane österreichische Schmankerln vorstellen. Dabei zeigt er Ihnen, wie Sie - ganz ohne tierische Produkte - wahre Hochgenüsse auf den Esstisch zaubern können. Doch zunächst gibt Ihnen der gebürtige Kärntner und Bestsellerautor eine Einführung in die genussvolle vegane Küche.



Genuss – ein

des Kochens und des Essens. Etwas miteinander zu tun, vernachlässigen wir nur allzu oft, in dem wir zu vorgefertigten Mahlzeiten greifen oder uns etwas beim Lieferservice bestellen.

Ein für mich ganz entscheidender Punkt ist, dass ich dadurch bewusster einkaufe. Ich bestimme selbst, welche Produkte in meine Einkaufstasche wandern und welche Produktionsart ich unterstützen möchte. Zugegeben, das erfordert am Anfang auch, dass man sich damit auseinandersetzen muss, wo die einzelnen Lebensmittel herkommen und wie sie produziert werden. Ich denke jedoch, dass wir selbst uns das wert sein sollten, dass wir uns bewusst die Zeit zum Einkaufen nehmen und uns keine Ausreden zurechtlegen, warum es nun doch ganz schnell etwas aus der Dose war. Und ja, lebendige Lebensmittel kosten manchmal etwas mehr, doch sie helfen unserem gesamten Organismus lebendig zu sein. Die meisten von uns können es sich leisten, etwas mehr für ordentliche und fair

hergestellte Produkte auszugeben. Rechnen Sie einfach nur einmal aus, wie viele Lebensmittel sie einkaufen und nicht verwenden. Wie viel landet gerade in unserer Gesellschaft täglich auf dem Müll? Etwas weniger und dafür wirklich bewusst ausgewählte Produkte einzukaufen unterstützt das Haushaltsbudget. Doch auch das Argument, nicht alle verdienen genug, finde ich immer wieder spannend – oder kennen Sie viele Menschen, die nicht ein teures Smartphone mit dazugehörigem Vertrag besitzen? Ich denke, wir müssen nur mal über unsere Prioritäten nachdenken. Es gibt leider auch bei uns Menschen, die wirklich große Probleme haben, über die Runden zu kommen. Ist dies nicht auch die Folge von unserer Geiz-ist-Geil Mentalität? Vernichten wir dadurch nicht Arbeitsplätze, schaffen wir dadurch nicht erst das Leid? Nichts darf und soll mehr etwas kosten. Ich aber möchte, dass der Bauer in Thailand genauso fair für seine Arbeit entlohnt wird wie ich es mir auch für meine Arbeit wünsche. Das erreichen wir aber nur



Gelernter Koch und Veganer aus Überzeugung: Roland Rauter.

FOTO: SCHIRNER VERLAG

fach vegan

alle gemeinsam und durch das Verändern unseres Konsumverhaltens, denn darauf reagiert der Markt immer. Die Nachfrage bestimmt das Angebot und je bewusster wir alle beginnen unsere Lebensmittel einzukaufen, um so mehr verändern wir damit unsere Welt.

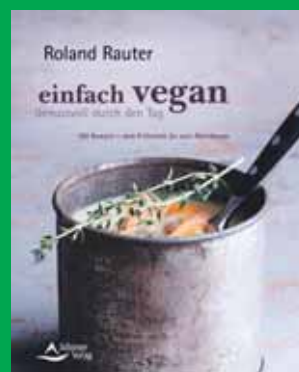
Was ist nun in meiner Küche so anders? Eigentlich nicht viel, ich verzichte nur auf alle tierischen Produkte. Warum, fragen Sie? Weil ich mit der Art und Weise, wie sie hergestellt werden, nicht einverstanden bin und das Ausbeuten jeglichen Lebens für mich nicht in Ordnung ist. Ich lebe also vegan. Wenn die Leute hören, dass ich Veganer bin, kommt meist ein sehr mitleidiges „was kannst du da noch essen?“. Das ist die Frage, die ich am liebsten beantworte: „Ich lebe im Überfluss, mein Kühlschrank ist reich gefüllt, meine lukullischen Genüsse sind so erfüllend wie noch nie.“ Ich esse alles, nur eben keine tierischen Produkte! Ich wage mal zu behaupten, dass der Speiseplan von Menschen, die sich bewusst

vegan ernähren, wesentlich abwechslungsreicher ist als es bei „Normalköstlern“ der Fall ist.

Die Natur hat so Vieles zu bieten. Niemand, der sich entschließt, vegan zu leben, muss befürchten, im Mangel zu leben. Im Gegenteil, als ich mit meiner veganen Ernährung begann, hat sich eine unglaubliche Vielfalt an kulinarischen Entdeckungen vor mir aufgetan, die in der „normalen Küche“ so für mich nicht zu finden war. Durch das bewusstere Einkaufen nimmt man die Jahreszeiten wieder wahr und man entdeckt auf dem Markt in jeder Woche andere saisonale Köstlichkeiten. Wie kam ich zum veganen Kochen? Ehrlich gesagt, das war einfach die logische Konsequenz meiner eigenen Entwicklung. Meine Vorliebe für Fleisch hielt sich immer schon in Grenzen, erst unbewusst, später natürlich reflektierter. Dadurch bedingt fiel irgendwann in meinem Leben ganz bewusst die Entscheidung, erst Vegetarier zu werden und später sogar Veganer. Wir

reden immer von Friedfertigkeit, für mich ist der vegane Lebensweg nur die logische Konsequenz. Viele von uns sind mehr oder weniger spirituell aktiv und tun wer weiß was alles, aber den ganz einfachen Dingen, wie dem täglichen Essen, sollten wir mehr Achtsamkeit schenken. Dies ist geliebte und täglich umgesetzte Spiritualität. Mit der bewussten Entscheidung, täglich Verantwortung für das Leben und alles Lebendige zu übernehmen, verändert sehr viel in unserem „Bewusst-Sein“ und wir tragen dadurch zur Veränderung auf der Erde, hin zu mehr Licht, viel mehr bei, als Sie sich jetzt gerade vorstellen können. Zunächst muß man schon etwas umdenken, wenn man beginnt, vegan zu kochen. Ich kann den Gedanken „oh, was kann ich da überhaupt noch Essen“ gut nachvollziehen, aber die Sorge ist völlig unbegründet. Vegan zu kochen ist wesentlich einfacher als Sie vielleicht momentan noch glauben. Es liest sich vielleicht etwas seltsam, wenn man zum Beispiel in veganen Backrezepten Zutaten wie Apfelessig oder Apfelmus, Bananen oder Leinsamen als Alternative zum Ei findet. Im ersten Moment glaubt man, der Koch hat sich vertan, das kann doch nicht schmecken. Essig im Kuchen? Oh ja, es schmeckt, und wie! Probieren sie es doch gleich mal aus.

Der Artikel entstand in Zusammenarbeit mit unserem Partnermagazin „SPIRIT live & Schirner Magazin“.



TIPP 1: 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)

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



Roland Rauter's vegane Österreich-Schmankerl - Teil 1

In dieser Ausgabe präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter zwei leckere vegane Hauptgerichte. Sein Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Kärntner Käsnudeln

Für den Nudelteig

250 g helles, glattes Weizenmehl
1 TL Salz
8 EL Sojadrink

Für die Füllung

400 g Kartoffeln
200 g Seidentofu
50 g vegane Butter
50 g Lauch
1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
je 1/2 TL braune Minze,
Kerbel und Petersilie
etwas Majoran

Außerdem

3 EL geschnittener Schnittlauch
5 EL geschmolzene vegane Butter

Zubereitungszeit: 90 min

Zubereitung des Nudelteigs

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel ver-

mischen. Dann zu einem glatten, aber nicht zu festen Nudelteig kneten. Diesen zugedeckt mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, ruhen lassen.

Zubereitung der Füllung

Für die Füllung den Seidentofu aus der Verpackung nehmen, in ein Sieb legen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit der Schale kochen, noch heiß schälen und zerstampfen. Vegane Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Fein geschnittenen Lauch und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Seidentofu mit Küchenkrepp nochmals trocken tupfen. Zitronensaft hinzugeben und den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Kräuter fein hacken und mit Lauch und Seidentofu zu den Kartoffeln geben. Alles gut durchkneten und zu Kugeln formen.

Den Teig ca. 4 mm dick ausrollen und in regelmäßigen Abständen mit der zu Kugeln geformten Füllung belegen. Rundherum sollte ein ca. 3 cm breiter Rand zum Ausstechen sein. Mit einem Ausstecher oder einem Glas die Nudeln ausstechen. Die Teigränder mit-

FOTO: SCHIRNER VERLAG



hilfe eines Pinsels ganz zart befeuchten. Den Teig über die Kartoffelkugel schlagen und andrücken. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit heißer veganer Butter übergießen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Gemüse Eintopf mit Erdäpfelraingerl

Für den Gemüse Eintopf

400 g mehligte Kartoffeln
70 g Sellerie
70 g Petersilienwurzel
80 g Karotten
60 g Lauch
100 g Pfifferlinge
80 g Zwiebeln
100 g gekochte grüne Linsen
10 g getrocknete Steinpilze
2 Knoblauchzehen
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafer Cuisine
30 g vegane Butter
1 EL helles, glattes Weizenmehl
1 TL Balsamicoessig
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
1/2 TL gemahlener Kümmel
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Liebstöckel, Majoran

Für die Erdäpfelraingerl

500 g mehligte und grob gewürfelte Kartoffeln
100 g helles, glattes Weizenmehl
50 g Weizengrieß
2 EL Sojamehl
4 EL Wasser
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

4-5 EL vegane Butter zum Braten

Zubereitungszeit: 45 min

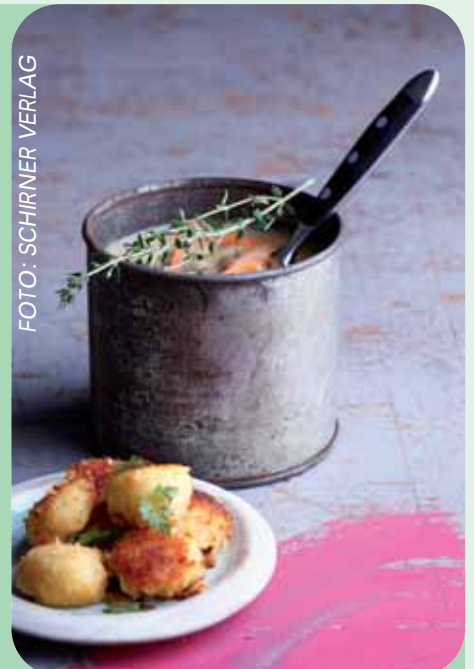
Zubereitung des Gemüse Eintopfs

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden. Diese in der heißen veganen Butter hell anrösten und mit Mehl stauben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren mitkochen. Sellerie und Petersilienwurzel in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch und Karotten in Scheiben schneiden und Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Gemüse und die eingeweichten Steinpilze ohne dem Einweichwasser in die Suppe geben und weich kochen. Hafer Cuisine und Balsamicoessig zur Suppe dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlinge in heißem Öl anbraten und mit den Linsen unter die Suppe mischen.

Zubereitung der Erdäpfelraingerl

Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen und ausdampfen lassen. Sojamehl mit Wasser glatt rühren. Kartoffeln noch heiß passieren, mit Mehl, Grieß, dem angerührten Sojamehl und Gewürzen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Kartoffelteig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Dann daraus ca. 3 cm

FOTO: SCHIRNER VERLAG



große Kugeln formen. Diese in veganer Butter in einer Pfanne erhitzen und herausbraten.

Die Gemüsesuppe in tiefen Tellern anrichten und mit frisch gehacktem Liebstöckel bestreuen. Dazu servieren Sie frisches Bauernbrot und die Erdäpfelraingerl.

Tipp: Erdäpfelraingerl schmecken auch hervorragend mit Apfelmus.

Heilung aus dem Meer: Das Thalasso Center in den LifeClass Hotels & Spa Portorož

Wellnessangebote mit regionalen Produkten im Gesundheitszentrum an der slowenischen Adriaküste.

Gesundheitstourismus hat in Portorož schon eine sehr lange Tradition. Schon seit Jahrhunderten kennt man hier das Geheimnis der Heilmittel der Region. Heute sind diese aus dem Meer kommenden Schätze auch wissenschaftlich erforscht und können von den Gästen der **LifeClass Hotels & Spa** im **Thalasso Center** genossen werden.

Das Angebot ist vielfältig: Die Therapie-, Entspannungs- und Schönheitsprogramme enthalten Fango-, Salz- und Algenpackungen und -bäder, Meer- und Solewasserbäder sowie verschiedene **Massagen**: Vichy Massage, Massage mit aromatischem Schaum, Unterwassermassage, Peeling Massage mit Meersalz und ätherischen Ölen. Die **Aquablitz Therapie** – eine revolutionäre Therapie gegen Cellulite – wird hier erstmals in Slowenien angeboten.

Thalassotherapie und mediterrane Küche

Das Wort „**Thalassa**“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „das Meer“. Der Begriff „**Thalassotherapie**“ bezeichnet nicht nur die Nutzung der Produkte des Meeres zu Gunsten der Gesundheit und Schönheit, und zwar mit Hilfe von jahrhundertealten und modernen Techniken, sondern bezieht sich auch auf die gesamte Art der Freizeitgestaltung und Rekreation, die das Küstenklima bietet: von Spaziergängen und Radfahren in den Salinen oder entlang des Meeres bis zur gesunden und vielfältigen mediterranen Küche. Für letztere sorgt im LifeClass Resort **Stefano Cosattini**, der vom italienischen Kochverband mit der goldenen Kochmütze, der „Cappello d'Oro“, ausgezeichnet wurde. Sein außergewöhnliches Können beweist er täglich unter anderem mit Köstlichkeiten wie Risotto mit Jakobsmuscheln, Zucchini und Vanille, oder Piraner Seebarsch mit Salzblüte und Olivenöl aus dem slowenischen Istrien.



Meeresprodukte für präventive und kurative Zwecke

Thalasso verwendet Meeresprodukte für präventive und kurative Zwecke, sowohl in der Rehabilitation wie auch in der Kosmetik und auf dem

Gebiet der Wellness. Bei den Produkten wie **Meerwasser**, **Solewasser**, **Meeresklima**, Algen, Meerschlam, **Salinenschlamm** und Sand, wird die Anwendungstechnik und Kombination ständig weiterentwickelt.

In der Therme kommen schon seit über 100 Jahren Gaben des Meeres, die in den **Salinen von Sečovlje** gewonnen werden, zur Anwendung. Bei der natürlichen Salzproduktion fallen nämlich zwei bedeutende Nebenprodukte mit hervorragenden Heilkräften an: der **Salinenschlamm** und das **Solewasser**.

Preisbeispiel (ganzzjährig buchbar):

Programm für eine gesunde Wirbelsäule (Sonntag – Donnerstag)

Unterkunft im Doppelzimmer
4 x Halbpension (Frühstück und Abendessen) sowie alle weiteren Leistungen lt. Programm

9 Wellnessleistungen (Anwendungen ausschließlich von MO bis DO):

- 1x kurze ärztliche Beratung
- 2x Therapeutische Rückenmassage (20 Min)
- 1x Elektrotherapie nach Wahl des Arztes (10-20 Min)
- 1x Teilpackung mit therapeutischem Salinenschlamm (20 Min)
- 1x Solwasserbad (20 Min)
- 1x Übungen für die Wirbelsäule
- 1x Yoga (45 Min)
- 1x Tageskarte für den Sauna Park, außer im Termin vom 1. bis einschließlich 27. 7. 2013

ab 352 Euro pro Person im Doppelzimmer im 4* Hotel

ab 440 Euro pro Person im Doppelzimmer im 5* Grand Hotel
LifeClass Hotels & Spa Portorož

Die Marke LifeClass Hotels & Spa gehört dem Konzern Istrabenz Turizem d.d. und ist die erste international agierende Hotelkette Sloweniens. Das Unternehmen entstand aus einer Fusion der Firmen Hoteli Palace d.d. und Hoteli Morje d.d. In den letzten Jahren wurden in Portorož über 70 Millionen Euro in den Ausbau des Fremdenverkehrs investiert, alle LifeClass Hotels auf einen einheitlichen Vier- oder Fünf-Sterne-Standard gebracht und die Gesundheitskompetenz weiter ausgebaut. LifeClass Hotels & Spa betreibt neben den Häusern in Slowenien auch Hotels in Kroatien und Italien.

Information und Buchung:

LifeClass Hotels & Spa Portorož
Istrabenz Turizem d.d., Obala 33
6320 Portorož, Slowenien
Tel.: +386 5 692 90 01
Fax: +386 5 692 90 03
Email: booking@lifeclass.net
Internet: www.lifeclass.net



Zwei Dinge sollen die Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel. Goethe

gesund & glücklich

In der kalten Jahreszeit sind rund um uns viele Menschen erkältet. Sie husten, niesen, schnäuzen und verbreiten jede Menge Viren. Wer in den kalten, unwirtlichen Monaten trotz großer Infekt-Gefahr gesund bleiben möchte, muss einige Maßnahmen setzen, die vor Ansteckungen schützen, die aber auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung helfen, schneller gesund zu werden.

Gurgeln für die Gesundheit

Eine Untersuchung der Weltgesundheits-Organisation (WHO) hat ergeben: Die meisten Erkältungs-Viren gelangen über den Mund in unseren Organismus: wenn wir angehustet werden, wenn jemand mit uns spricht, wenn wir jemand die Hand reichen und dann damit unbewusst die Lippen berühren. Wer den ganzen Tag mit erkälteten Menschen beisammen war, sollte daher sofort die Mundhöhle desinfizieren. Daher muss das Motto lauten: Gurgeln für die Gesundheit.

Gießen Sie in ein Glas lauwarmes Wasser, geben Sie 15 Tropfen Propolis-Tinktur aus dem Bienenstock dazu und spülen Sie damit intensiv die Mund- und Rachen-Höhle. Sie können auch sieben Tropfen australisches Teebaumöl ins Wasser geben. Oder Sie gurgeln mit purem Aloe vera Saft. All diese Natursubstanzen, die Sie in der Apotheke, Drogerie und im Reformhaus kriegen, wirken antiviral und antibakteriell. Sie können auf diese Weise einen Teil der Krankheitserreger eliminieren.

Wichtig ist auch, dass Sie mit den Fingern



Sauerkraut ist in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Lieferant für Vitamin C im Kampf gegen Erkältungen.

Prof. Hademar So schützen Sie sich

nicht die Augen berühren. Auch über die Tränen-Flüssigkeit, die relativ wenig Abwehrkörper besitzt, gelangen Viren und Bakterien in den Organismus.

Selbstverständlich ist auch: Sobald Sie nach Hause kommen, sollten Sie gründlich die Hände waschen. Drei Minuten lang mit warmem Wasser und Seife. Damit können Sie einen beachtlichen Teil der Viren wegspülen.

Wärme für das Immunsystem

Nur ein gut durchwärmter, optimal durchbluteter Körper verfügt über starke Abwehrkräfte. Führen Sie Wärme zu und achten Sie darauf, dass Sie keine Wärme verlieren:

- Gehen Sie mit festen, warmen Schuhen ins Freie. Wer eine Stunde mit kalten Füßen umherläuft, senkt in den Mundschleimhäuten die Temperatur um zwei bis drei Grad Celsius. Das ist eine Klima-Katastrophe für den Körper. Die Mund- und Rachen-Schleimhäute sind schlecht durchblutet und werden zu einem Tummelplatz für Viren und Bakterien.
- Tragen Sie an kalten Tagen eine Kopfbedeckung. Wir haben auf der Kopfhaut viel weniger Re-

gulatoren als auf der übrigen Körperhaut, die dafür sorgen, dass wir nicht zu viele Wärme abgeben. Wir verlieren daher - wie aus einem Schornstein - sehr viel Wärme über den Kopf, wenn er nicht bedeckt ist. Das hat eine Studie der amerikanischen Raumfahrtbehörde NASA ergeben. Wenn wir nun zu viel körpereigene Wärme abgeben, kann sie der Organismus nicht so schnell nachproduzieren: Die Immunkraft sinkt.

Wertvolle Naturarzneien

Unser Organismus kann sich nur dann gegen Erkältungen wehren, wenn er stark ist. Und dazu sind auch ganz bestimmte Vi-



Viele wissen das nicht: Die Mandarine erwärmt uns von innen, die Orange kühlt uns ab. ALLE FOTOS K.K.



Prof. Hademar Bankhofer, der Autor dieses Berichtes, ist vielen durch seine Gesundheits-Themen im TV, Radio und in seinen Büchern Millionen Menschen vertraut. Er ist Leiter des Bankhofer-Zentrums an der internationalen Akademie für medizinische Kommunikation in Bad Füssing.



In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, sich vitaminreich zu ernähren

Bankhofer: h vor Erkältungen!

talstoffe notwendig, die uns als Schutzstoffe zur Seite stehen und die wir über die herkömmliche Ernährung in viel zu geringen Mengen aufnehmen. Wir müssen in den nächsten Wochen gezielt Vitamin C und Zink tanken.

Unsere Killerzellen können nur aktiv gegen Viren werden, wenn sie als „Sprit“ Vitamin C zur Verfügung haben. Bauen Sie mehrmals am Tag Nahrung ein, die reich an diesem Vitamin ist: Kiwis, Orangen, Grapefruits, rohes Sauerkraut, Paprikaschoten, aber auch Kohlgemüse. Besonders wertvoll: Mandarinen, weil sie – im Gegensatz zu Orangen – von innen her warm machen.

An der Universitätsklinik Mainz hat man nachgewiesen, dass die Aufnahme von Zink vor Erkältungen schützen kann, und zwar vor allem dann, wenn das Zink an

den Eiweißbaustein Histidin gebunden ist. Das Histidin allein hat auch entzündungshemmende, antioxidative Eigenschaften. Zink-Histidin findet man im Fleisch der Hühnersuppe. Es gibt aber auch Präparate in der Apotheke.

Wer im Zuge einer Erkältung eine verstopfte Nase hat, sollte vorsichtig im Umgang mit Herkömmlichen Nasensprays sein, die die Nasenschleimhaut abschwellen, aber abhängig machen können, weil sie die Nase austrocknen und einen Teufelskreis einleiten. Die neue Generation von Nasensprays las-

sen diese Gefahr nicht aufkommen. Sie enthalten zwar auch die wirksame, abschwellende Substanz Xylometazolin, aber auch Dexpanthenol, eine Teils substanz vom Co-Enzym A, das die Nasenschleimhäute feucht hält, nicht austrocknen lässt und regeneriert.

Wertvolle Naturarzneien, die man sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Erkältungen einsetzen kann, sind Sternanis, Kolostrum, Kren (Meerrettich) sowie Kapuziner-Kresse.

Das Sofortprogramm gegen Viren

Jeder kennt das: Man war den ganzen Tag mit erkälteten Menschen beisammen, kommt abends nach Hause und fühlt sich elend. Eine Erkältung kündigt sich an. Dafür sollte man jederzeit alles für ein Sofort-Programm gegen die Viren-Gefahr bereit haben:

- Schlüpfen Sie in einen Jogging- oder Trainingsanzug. Setzen Sie eine warme

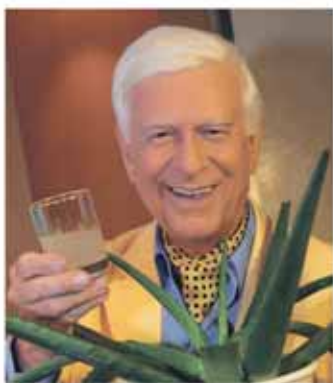


Warme Füße schützen vor Erkältungen. Darum sollte man im Herbst und Winter warme Schuhe tragen.



An kalten Tagen ist eine warme Kopfbedeckung wichtig. Ideal: eine kuschelige Wollmütze. Sie schützt vor einem Nasennebenhöhlen-Infekt.

Wollmütze auf. Nehmen Sie bequem in einem Polstersessel Platz, stecken Sie die Beine in einen Eimer mit heißem Wasser und legen Sie eine mit heißem Wasser gefüllte Gummi-Wärmflasche ins Kreuz. Jetzt trinken Sie einen halben Liter sehr warmen Lindenblütentee mit zwei Teelöffel Honig. Wenn Sie so richtig schwitzen, Füße aus dem Wasser, abtrocknen, ins Bett legen und bis zur Nasenspitze zudecken. Einmal die schweißnasse Kleidung wechseln und dann gesund schlafen. Sie haben ein künstliches Fieber erzeugt und damit einen Teil der drohenden Erkältungs-Viren gekillt. Sie werden am nächsten Tag noch müde sein, werden sich aber schon weitaus besser fühlen.



Prof. Bankhofer voll Begeisterung:

„Ich habe das Aloe-Gel getestet.“

Als ich mein Aloe Vera Buch schrieb, führte ich eine 3-Monats-Trinkkur mit dem Aloe-Gel durch. Die Schutz-Wirkung des Hauptinhaltsstoffes Acemannan war gigantisch. Viele meiner Kollegen waren schwer erkältet. Doch ich konnte gesund, fit und vital mein Buch fertig schreiben.“ Prof. Bankhofer klärt auf: „Aloe ist nicht gleich Aloe:

Aloe Ferox ist die Königin.“

Es ist bekannt, dass die Aloe Vera eine Heilpflanze ist und in der Naturmedizin bei zahlreichen Krankheiten erfolgreich eingesetzt wird. Bis heute wurden mehr als 160 Wirkstoffe festgestellt. Die Königin jedoch ist die wildwachsende Form der Aloe. Die Aloe Ferox wächst im sonnenreichen Südafrika ohne Zugabe von Chemie und Düngung auf trockenen Böden. Sie liefert doppelt so viel vom Hauptwirkstoff Acemannan wie die auf Plantagen gezüchtete Aloe. Das Aloe Vera Trinkgel stärkt das Immunsystem, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, entgiftend, senkt Blutfettwerte, beschleunigt die Zellregeneration und reguliert den Blutdruck.

*Gute Gesundheit
wünscht Ihnen
H. Bankhofer*

Machen Sie sich jetzt fit für den Frühling!

Prof. Hademar Bankhofer klärt auf:

Wer fit und gesund durch den kommenden Frühling schreiten will, sollte bereits jetzt mit den Vorbereitungen dafür beginnen und einige Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems beachten: den Körper entgiften, Energie aufbauen, das Immunsystem stärken. Die **Aloe Vera** hilft aufgrund ihres breiten Wirkspektrums am besten bei der Steigerung des Wohlbefindens in der kalten Jahreszeit.

Aufgrund ihres breiten Wirkspektrums kann die Aloe Vera Trinkkur in den verschiedensten gesundheitsfördernden Bereichen eingesetzt werden. Neben der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers übt die Aloe Vera Trinkkur positiven Einfluss auf das Immunsystem aus. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie über antibakterielle, entgiftende und entzündungshemmende Wirkung verfügt.

Die Aloe Vera Trinkkur senkt nachweislich Blutfettwerte und wird bei erhöhtem Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie zur Regulierung von Bluthochdruck erfolgreich eingesetzt. Verdauungsbeschwerden können durch die regelmäßige Einnahme der Aloe Vera Trinkkur nachhaltig verbessert werden. Allergische Reaktionen wie Reizhusten und Hautreizungen werden gelindert.

Als hilfreich erweist sich die Aloe Vera Trinkkur des Weiteren bei Verbrennungen, Verletzungen, offenen Wunden, Juckreiz, Neurodermitis, Bronchitis, Asthma, Blasenentzündung u.v.m. Das Aloe Vera Trinkgel als regelmäßige Kur angewendet kann Ihnen helfen, den Herausforderungen des täglichen Lebens gelassen zu begegnen, indem sie Ihnen ein Stück Wohlbefinden und Gesundheit zurückgibt.



Elke S., Krankenschwester aus Wien: „Ich arbeite in einem großen Krankenhaus, bin da im Umgang mit den Patienten Tag für Tag Bakterien, Viren und Pilzen ausgesetzt. Früher war ich ständig krank. Seitdem ich das hochwertige Aloe Ferox Trinkgel genieße, bin ich vital und gesund, fühle mich großartig!“



Anna K. aus Linz: „Ich habe mich ursprünglich für eine Aloe Ferox-Trinkkur entschieden, weil ich mein Immunsystem stärken und meine Darmflora verbessern wollte. Das hat alles funktioniert. Aber ich war sehr erstaunt, als ich einen positiven Nebeneffekt erleben konnte. Ich habe 7 Kilo spielend abgenommen, habe meine Darmprobleme im Griff und starke natürliche Abwehrkräfte!“



Der schnellste Weg zum Aloe Vera Trinkgel: Rufen Sie uns kostenlos an: 0800-30-40-60

(Mo.-Fr. von 8.00–16.00 Uhr) oder Sie schreiben uns:
office@institut-burgenland.at
Institut Burgenland, Marktstraße 3, 7000 Eisenstadt

Für Leser des Magazins „gesund & glücklich“ ist der Versand gratis.

Sie erhalten die 1 Monats-Kur um nur € 35,-. Die 3 Monats-Kur bekommen Sie zum Leser-Aktionspreis von nur € 98,- statt € 105,-. Zusätzlich erhalten Sie als Ihr persönliches Gratis-Geschenk das original signierte Gesundheitsbuch „Aloe Vera“ von Prof. Bankhofer. Der Aufwand für Ihr Wohlbefinden und ein gestärktes Immunsystem beträgt somit 1 Euro pro Tag. Machen Sie es wie Prof. Bankhofer. Überzeugen Sie sich selbst.



Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden



Schon jetzt gibt es hier eine Vielzahl an Therapieangeboten wie z.B. Qi Gong, Massagen, energetische Beratungen, Klangschalen Therapien, Beratung für Paracelsus Essenzen u.v.m.

Selbstverständlich stehen die Therapieräume auch auf Kooperationsbasis zur Verfügung.

Laufend werden im Natur Haus auch Vorträge und Workshops angeboten und das neue Programm für 2013 liegt im Geschäft auf.

Das Natur Haus ist außerdem Anlaufstelle für Gesundheitsvorsorge und Wohlbefinden und bietet dahingehend Informationen aller Art. Ausgewählte Bio-Produkte und Lebensmittel speziell auch für Diabetiker, bei Nahrungsunverträglichkeiten sowie Allergien sind im Natur Haus erhältlich.

Ein Tipp für Sportler: Mit Naturkraft - Kraft tanken z.B. mit Ceolith, Mehrner Heilwasser etc.

Kontakt: 10. Oktober Straße 9, 9100 Völkermarkt, Tel.: 04232/ 27 266

E-Mail: office@sctrading.at



Gesteigertes Wohlbefinden durch

insogi[®]

Leiden Sie unter Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen, ist Ihre Energie verpufft? Lernen Sie unsere neuartige Insogitechnik kennen.

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

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,



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

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

insogi[®] Energiepflegecreme

- Schmerzfrei durch Energieausgleich
- Narben Endstörungen bzw. Meridianunterbrechungen (Energiebahnen des Körpers)

Entdecken Sie unsere neue **insogi[®] Energiepflegecreme.**

Ideal: Wir sind auch in Ihrer Mittagspause, nach der Arbeit oder an Sonn- und Feier-



tagen individuell für Sie da. Einfach anrufen und sich unverbindlich informieren lassen.

Ausbildungen Insogitechnik Practitioner
Fr. 8. März 2013 bis So. 10. März 2013
Beginn 9.00 – 17.00 Uhr

Ausbildung Fussreflexzonen-Analyse
Fr. 5. April 2013 bis So. 7. April 2013
Beginn 9.00 – 17.00 Uhr

Kontakt:

Gisela Sohl – 0664/2777766
ganzheitl. Naturheiltherapeutin,
Dipl. Mentaltrainerin und
Kindermentaltrainerin,
Landesleitung Kärnten



VGNÖ Naturheiltherapeuten
Ines Sohl – 0664/2047788
ganzheitl. Naturheiltherapeutin
www.energiehochzwei.at

Fit ins Frühjahr!



1 | Bringen Sie sich in *Schwung!*

Hausputz für den Körper
144 Seiten, Paperback, farbig
978-3-8434-1020-5
[A] €13,35 • [D] €12,95

2 | Yogaübungen für *Zwischendurch*

Hotelzimmer-Yoga
96 Seiten, Paperback, farbig
ISBN 978-3-8434-5065-2
[A] €7,15 • [D] €6,95

3 | Der unterhaltsame Weg zum *Wunschgewicht*

Wunschfigur
280 Seiten, Taschenbuch, s/w
ISBN 978-3-8434-3025-8
[A] €11,30 • [D] €10,95



Sie interessieren sich für **Spiritualität und Gesundheit**? Dann bestellen Sie noch heute den **Schirner Katalog!**

Als **Dankeschön** erhalten Sie ein Postkartenset gratis dazu!

Kennwort: gesund & glücklich

Schirner Verlag, Darmstadt
[A] 0720 98 27 26
www.schirner.com



Frühjahrslust und Sommergenuss

Das beginnende Frühjahr weckt unsere Lust nicht nur zum Räumen und Putzen, sondern auch zu einem Neubeginn. Damit befinden wir uns in tiefem Einklang mit der Natur, die beginnt, ganz zart und doch unglaublich stark ihre Wuchskräfte zu entfalten. Wir wollen Sie dazu verführen, dieses Wachsen zu beobachten, zu unterstützen und zu genießen. Und zwar nicht nur im Garten, sondern sogar auf einem kleinen Stadtbalkon.



Physalis sind lecker, dekorativ und sehr gesund, sie enthalten Calcium, Eisen, viel Vitamin C, Vitamin E, stärken das Immunsystem und werden bei Harnwegserkrankungen eingesetzt. Aber sie kommen aus fernen Ländern auf unseren Tisch und das ist nicht wirklich umweltfreundlich. Ihr Name verrät schon die ursprüngliche Herkunft: sie werden auch Andenbeeren genannt und stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. Aber keine Sorge, in diesem Sommer müssen Sie nicht mehr in den Supermarkt, um weitgereiste Beeren zu kaufen, sondern nur noch auf Ihren Balkon.

In jeder größeren Samenhandlung finden Sie Physalis-Samen. Dazu besorgen Sie sich eine gute Anzuchterde und kleine Torfpöpfchen. Sie können den Samen über Nacht ein Bad gönnen, sie keimen dann



schneller. Aber nach meiner Erfahrung keimt diese mit der Lampionblume verwandte Pflanze ganz unproblematisch. Schon nach etwa zwei Wochen zeigen sich kleine Pflänzchen. Diese müssen nun in einen etwas größeren Topf umziehen. Sie sollten schön hell und nicht zu warm stehen. Anderenfalls verhalten sie sich wie Tomaten, beides sind Nachtschattengewächse und neigen dazu, lange Triebe zum Licht hin zu produzieren. Aber auch dagegen gibt es einen Trick: was zu lang „ausgeilt“ wird einfach gekürzt (s. Foto), dadurch werden die Pflanzen schön kompakt und kräftig.

Wenn keine Nachtfröste mehr drohen, dürfen Ihre Pflanzenkinder in große Tröge auf den Balkon oder direkt in den Garten umziehen. Verwenden Sie normale Kübelerde und achten Sie darauf: die Schöne aus dem Süden liebt Wärme und Sonne. Im Übrigen ist die Physalis eine sehr unkomplizierte Dame mit nur einer Schwäche: sie



ist eine Trinkerin, Wasser braucht sie richtig viel. Aber dann wächst sie kräftig und buschig und nimmt dort, wo sie zu langstielig wird, auch einen Schnitt nicht übel. In den Blattachseln zeigen sich bald die kleinen Blüten, aus denen sich die bekannten leckeren goldgelben Beeren in ihren Schutzhüllen entwickeln.

Ab dem Hochsommer kann geerntet werden und die Pflanze wächst, blüht und treibt, bis starker Frost dem Ganzen in unseren Breiten ein Ende macht. Geschützt in ihren Hüllen können sie oft noch im Dezember die letzten Beeren pflücken und wer möchte, kann sogar die Pflanze zurückgeschnitten hell und frostfrei überwintern – dann wird die nächste Ernte noch üppiger.



Sie wissen noch nicht was „Sie“ machen oder in Ihrem Leben verändern wollen? Dann können Sie sich verändern und einen abwechslungsreichen fachlich anerkannten, überall auf der Welt benötigten (z.B.: auf Kreuzfahrtschiffen und im Winter- wie Sommertourismus oder im Kurbereich und auch in Kliniken) Beruf erlernen. Eine Ganztagesausbildung über ein Jahr: Sie lernen den Aufbau des menschlichen Körpers kennen und begreifen, und sie bekommen ein sehr umfangreiches Wissen hinsichtlich der Anatomie und der Pathologie des Menschen. Sie lernen sieben Massagetechniken und weitere Therapieformen sowie die Behandlung des Energieflusses. Sie können vielen Menschen bei verschiedensten körperlichen Problemen helfen. Der Erfolg sind dankbare Rückmeldungen der von Ihnen Behandelten.

Sie sind dann eine medizinische Masseurin oder ein medizinischer Masseur und können dann berufsbegleitend auch noch den Lehrgang des Heilmasseurs dazu erlernen.

Der Beruf des Heilmasseurs hat heute in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert bei der Behandlung von Lymphödemen und den Krankheiten des Bewegungsapparates sowie vielen anderen pathologischen Erscheinungen. Dies deshalb, da diverse Therapieformen wie die Heilmassagen, Lymphdrainagen, Segmentmassagen und wie auch Heilbehandlungen anderer Formen nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken sind. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, eine qualitativ hochwertige Ausbildung zu absolvieren. Das MAZ Kärnten ist für mich eine ganz besonders tolle Ausbildungseinrichtung, da sie neben einer qualitätsgesicherten Schule auch einen wertschätzenden familiären Umgang zwischen Unterrichtenden und Schülern pflegt. Sie können sich auch in dieser Ausbildungsstätte das Wissen über die Spezialqualifikationen Elektrotherapie und Hydro- und Balneo-

therapie und das vor allem in Verbindung mit dem Kneippwissen über alle Wasseranwendungen. Weiteres gibt es die Ausbildungen für Energetisch Physiologisches Medi Taping, Dorn Breuss, Klangschalenmassage, Schröpftherapie, Nuad Therapy, Triggerpunkttherapie, Lomi Lomi Nui, La Stone, Chairmassage, Ayurveda Therapy, u.v.m.



Ulrike Herzig: Fachspezifische und organisatorische Leiterin Heilmasseurin Ulrike Herzig

Villacherstraße 1A
9020 Klagenfurt
Tel.: 0664/93 05 307
heilmasseurverband@chello.at
www.kneippakademie.at



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

