

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 9 Sommer 2013 • € 3,30

Prinzessin Märtha Louise:
„Mein Engel hat mir den Weg
zu mir selbst gezeigt“

Dr. Masaru Emoto:
Wasser und die Kraft der Worte

**Prof. Hademar
Bankhofer:**
Blattsalat für die
geistige Fitness

Dr. Diethard Stelzl:
Bali, Insel der Götter



gesund & glücklich
Die Messe für Körper,
Geist & Seele

8. und 9. Juni 2013
Sonneggersee Sittersdorf

Infos Seiten 6 & 7

8. INTERNATIONALER ENGEL KONGRESS

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)

www.engelkongress.de

ICAN DO IT!

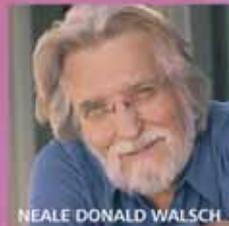
SALZBURG, AUSTRIA

12./13. Oktober 2013
Salzburg Congress

DIE KONFERENZ FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

»Einswerden mit
deinem wahren Selbst«

UNSERE REFERENTEN 2013



NEALE DONALD WALSCH



DOREEN VIRTUE



BRUCE LIPTON



VIANCA STIBAL



CHERYL RICHARDSON



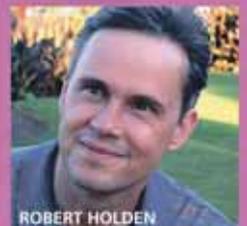
JOHN PARKIN



DAVID HAMILTON



UWE ALBRECHT



ROBERT HOLDEN

ICAN DO IT!

HAMBURG, GERMANY

5./6. Oktober 2013
Congress Centrum Hamburg



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



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Und plötzlich ist er mitten unter uns: Franz von Assisi (1182-1226), der zu den bekanntesten Heiligen der Christenheit gehört. Der neue Papst Jorge Mario Bergoglio war es, der ihn in unser Bewusstsein gerückt hat, geht doch die Wahl seines Papstnamens Franziskus I eben auf diesen Heiligen zurück. Doch wer war er?

Ursprünglich hieß er Francesco di Pietro die Bernadone und führte ein Leben voller italienischer Lebensfreude. Doch eine Krise veranlasste ihn, dem tieferen Sinn des Lebens nachzuspüren. Schließlich findet er „zu einer befreienden Spiritualität, die ihn Welt und Menschen mit geschwisterlichem Geist sehen lehrt. Seine individuelle Gottsuche verändert seinen Blick auf die Welt“ (Niklaus Kuster: Franziskus - Rebell und Heiliger, Freiburg 2009).

Franziskus nannte sich fortan „Fratello poverello“ - der „arme kleine Bruder“, lebte völlig anspruchslos und verzichtete auf jede Form von Ansehen und Macht. Seinen Platz sah Franz bei den Außenseitern, den Rechtlosen, Unterdrückten und Armen. Und er widmete sich dem Frieden. Er versuchte stets, verfeindete Menschen, Städte



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

FOTO: MARION LIEBHARD.

und Nationen wieder zu versöhnen. Dieses Auftreten, aber auch seine Radikalität beeindruckte sowohl den katholischen Papst Innozenz III als auch den islamischen Sultan Malik al-Kamil.

Franz von Assisi folgte unbeirrt seinen Idealen und setzte sich über eingefahrene Konventionen hinweg. Er folgte den Spuren Jesus und wandte sich unbekümmert Mensch, Natur und Gott zu. Er war und gilt auch bei Menschen anderer Religionen und selbst bei Nichtgläubigen als glaubwürdiges Vorbild an Friedfertigkeit, im behutsamen Umgang mit der Schöpfung und in einer radikalen Lebensweise in der Nachfolge Jesus.

Es wird sich zeigen, ob der neue Papst auf den Spuren dieses Visionärs, Querdenkers und Idealisten wandelt. Denn die Themen von Franz von Assisi sind so aktuell wie nie zuvor. Mit seiner Namenswahl symbolisiert er wie fast kein Papst zuvor die Notwendigkeit von Veränderungen. Er der Papst, der bis vor kurzem noch in einer Zwei-Zimmerwohnung lebte und die Füße von Aids-kranken küsste.

Doch ich bin mir sicher: So wie sich die Welt verändert, verändert sich auch die Katholische Kirche. Und das ist gut so.

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.

Autoren dieser Ausgabe: Silke Bader (Utting), Prof. Hademar Bankhofer (Klosterneuburg), Dr. Masaru Emoto (Tokio), Dr. Franziska Jahn (Klagenfurt), Marion Liebhard (Villach), Roland Rauter (Salzburg), Heidi Schirner (Darmstadt), Dr. Diethard Stelzl (Ferdorf).

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)76 5889831, 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: Niederösterreichisches Pressehaus, 3100 St. Pölten

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)650 270 71 11.

Das neue Kartenset von Anna Röcker und Raffaella Sirtoli

HEILEN MIT BACHBLÜTEN

Jede Krankheit beruht auf einem seelischen Ungleichgewicht – so lautet die zentrale These des Arztes Edward Bach, des Begründers der Bachblüten-Therapie. Die Besonderheit dieses Bachblüten-Kartensets besteht in der außergewöhnlichen fotografischen Darstellung jeder Blüte. Dabei will die Künstlerin Raffaella Sirtoli mit der Darstellung der Blüte vor dem schwarzen Hintergrund das Lichtwesen, das Edward Bach in jeder Pflanze sah, deutlich machen. Auf der Rückseite jeder Karte finden Sie praktische Hinweise, in welcher Situation die jeweilige Blüte hilfreich ist. Die Therapeutin und Autorin Anna Röcker übermittelt zu jeder Blüte eine Botschaft des Pflanzenwesens, die sie aufgrund ihrer langjährigen tiefen Verbundenheit mit den Blütenessenzen intuitiv erfahren hat.

38 + 4 Karten | 46-seitiges Booklet | ISBN 978-3-86374-099-3 | 15,95 € (D) / 18,40 € (A)

Bestellmöglichkeit und Internetforum: www.mankau-verlag.de



Inhaltsverzeichnis

WOHIN & GESUND

Messe für Körper, Geist & Seele 06
Samstag, 8. Juni 2013 & Sonntag, 9. Juni 2013
Naturarena Sonneggersee/Sittersdorf

Dr. Diethard Stelzl: 08
Bali, Insel der Götter

GEIST & BEWUSSTSEIN

Dr. Masaru Emoto: 13
Wasser und die Kraft der Worte

Silke Bade: 16
Engel begleiten uns

Prinzessin Märtha Louise von Norwegen: 18
Mein Engel hat mir den Weg zu mir selbst gezeigt

Hören über die Haut 20
mit dem Klang der Delfine

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

In Balance sein mit dem Trommelspiel: 38
Das Herz darf dabei lachen

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Sabine Reinelt: 41
Heilende Schwingungen und wohltuende Ruhe -
Ein Besuch auf Hof Heilenbergen

Roland Rauter: 42
Genuss - einfach vegan

Alpakas: 44
Das Gold der Anden -
die Vision der Alpen

Prof. Hademar Bankhofer: 46
Eröffnung der sommerlichen Salatsaison,
der Blattsalat für die geistige Fitness

Mystische Wurzeln der großen Traditionen | Vorträge, Meditationen, geistliche Gesänge

„Vater, ich will, dass sie eins sind, wie Du und ich eins sind.“ (Johannes 17, Vers 21)

Mit dieser Tagung möchten wir sowohl die Vielfalt der Sprache und Symbole der Einheits-Erfahrung neu erleben, als auch die gemeinsame mystische Wurzel spüren. Die Einheit in der Wurzel lässt uns staunen und befreit uns von Vorurteilen und Einengungen. Namhafte Referenten (Schwester Waltraud Herbstrith, Prof. Dr. Michael von Brück, Dr. Gabriel Strenger und Yan d'Albert) erschließen uns den Schatz der großen Traditionen.



Klezmermusik – Konzert mit Helmut Eisel (Klarinette)

„Christliche Mystik – Der Weg der Wolke des Nichtwissens“,
„Licht von oben – das heilige Schweigen der Therese von Avila“,
„Wurzeln jüdischer Mystik“ und „Der Schatz der Kabbala“,
„Das wunderbare Wort“,
„Mystik im Buddhismus und Hinduismus“.



07.06. – 09.06.2013 | Beginn Freitag 18.30 Uhr – Ende Sonntag 14.00 Uhr

14.09.2013 - 20.00 Uhr | Vortrag von Sabine Linek „Dein Blut lügt nicht“ |

Europäisches Zentrum für Meditation und Begegnung Neumühle | 66693 Mettlach-Tünsdorf | 06868 9103 0 | info@meditation-saar.de | www.meditation-saar.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 Gezwitscher 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 extravaganen 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 verlassen 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 Lebzelttherzen, 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

Familiendition 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



Messe für Körper

- 70 Aussteller
- 35 Vorträge
- Workshops
- Alpakas
- Kräuterspaziergänge
- Tipi
- Messe-Restaurant & -Café

**Samstag,
8. Juni 2013
10 - 21 Uhr**

**Sonntag,
9. Juni 2013
10 - 18 Uhr**

**Naturarena Sonneggersee
Sittersdorf Südkärnten**

*Die Messe findet
bei jeder Witterung statt!*

Eintritt:

Einzelkarte 6,00 €.

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

Im Eintritt sind die Vorträge sowie das Abend-
programm am Messesamstag inkludiert.

www.gesundemesse.eu



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

Räuchern – Alpakas – Tipi – Kneippen – Mentaltraining – HUNA – Kommunikationstraining – Kräuterprodukte – Aroniabeere – Scio-Biofeedback – Aura Clearing – Geomantie – Rückführung – Ernährung – Farben – Essenzen – Naturlederpflege – Massagegeräte – Bowen – Kräuterheilkunde – Wellness – Blumenzwiebeln – Energetik – Reiki – transparente Psycho-Kinesiologie – energetische Wirbelsäulenbegradigung – Touch for Health – Myko Therapie – Vemma – Flüssige Zellnahrung – Bachblüten – Holistic Pulsing – Erdheilung – Bambus-Kristall-Tücher – Pranic Healing – Gravitations Wassersysteme – Basische Körperpflege – Immunwertemessung – Stoffwechselanalyse – Schmuck – Weihrauch – Tsesit – Aroma Engel – Raum- und Aurasprays – Meditationen – Schafwollprodukte – Zirbenholzprodukte – Wärme-Kältekissen – Gewürze – Matrix-Lichtwelle-Technik – Energiebilder – Aura-Chakra – Klangmassage – Klangprodukte – Tarot – Nu-

merologie – Engelsberatungen – Pendeln – Rutengehen – Spirituelle Lebensberatung – 12 Siegel-Öle – Heil-Symbole – Der Klang der Delphine – Bekleidung – Indianisches Räucherwerk – Indianisches Kunsthandwerk – Ätherische Öle – Vegane Küche – Xylitol-Birkenzucker – Süßigkeiten mit Xylitol – Coaching – Systemische Aufstellungen – Klangschalen – Stimmgabeln – Gongs – Lichtbahnen – Energetische Wegbegleitung – Hospiz- und Sterbebegleitung – Skalarprana – Ernährungstypbestimmung – Mineralien – Fossilien – ESP-Lebenslehre – Pulsing – Spiegelkarten – Sahaja-Yoga – Kinesiologie – Nikken – Shiatsu – Alabaster – Yogana – Trommelsteine – Engalalm-Edelstein-Essenzen – Wasserbelebung – Bademäntel von Spirit of Om® – Selbstheilung durch Seelenkraft – Naturkosmetik – Packungen – Channeling – Allergie-Heilung – Handlesen – Ernährung nach Hildegard von Bingen – Klang- & Duft-Massage – Yoga Raintrop – Entgiftung

KOOPERATIONSPARTNER



SPONSOREN



AUSSTELLERSPONSOREN



MEDIENPARTNER



ANZEIGE

DAS MITMACHPROGRAMM

Samstag, 8. Juni & Sonntag, 9. Juni 2013 - jeweils 15 Uhr



KRÄUTERSPAZIERGANG ...

... rund um den Sonneggersee. Die Wiese am See ist voll von (Un- & Heil-)Kräutern, die es zu entdecken gilt. Mit Kräuterpädagogin **Renate Aitzemüller, Maria Rain**. Energieausgleich 9,00 €. Treffpunkt: Beim Steg am See.

Samstag, 8. Juni 2013 - 16.30 Uhr



Machen Sie mit beim FEUERLAUF und überspringen Sie Ihre Denkgrenzen

Seit vielen tausend Jahren wird der Gang über das Feuer in verschiedenen Kulturen weltweit praktiziert. „Feuerläufer“ erleben auf eindrucksvolle Weise, dass sie über sich hinauswachsen können. Wenn Sie es schaffen, etwas Unmögliches möglich zu machen, lernen Sie, dass Ihre Gedanken alles in ihrem Leben beeinflussen! Die auferlegten Begrenzungen werden durch einen Feuerlauf „verbrannt“. Ihr ganzes Potential kann sich entfalten.

Sie können alles erreichen, wenn sie daran glauben! Sinn des Feuerlaufens ist es, diese unglaubliche Erfahrung und diese neuen Dimensionen des Denkens und des Erlebens in den Alltag mitzunehmen und in den Alltag zu transformieren. Ein Feuerlauf kann Ihr Leben verändern! Denn auch Sie können viel mehr, als Sie je geglaubt haben!



Mit einem Feuerlauf überwinden Sie auch Ihre alltäglichen Ängste & Sorgen. Alte Glaubensmuster und bisherige Grenzen werden überwunden. Persönliches Wachstum, Eigenverantwortung und innerer Heilung werden möglich.

Anmeldungen während der Messe am Stand von **alpakaland.at** (direkt neben dem indianischen Tipi). Leitung: **Thomas Pötsch, dipl. Mental- und Feuerlauftrainer, Tauplitz (Steiermark)**. Energieausgleich 54,00 €. Inkludiert Vorbereitungstraining von 16.30 bis 20.30 Uhr (Beginn des Feuerlaufes).

DAS ABENDPROGRAMM: Samstag, 8. Juni 2013



18.45 Uhr: Trommelkonzert

Das Trommelparadies aus Bad Waltersdorf spielt aus Spaß & Lebensfreude archaische bodenständige Rhythmen, die zum Genießen, aber auch zum Mittanzen einladen.

20.30 Uhr: Feuerlauf

Zum Ende des Konzertes wird das Trommelparadies die Feuerläufer rhythmisch unterstützen..

WORKSHOPS

Samstag, 8. Juni 2013, 15.45 - 18.15 Uhr

„Burnout-Prävention durch Mentaltraining – Leben und Beruf in Balance bringen und erleben“

Nichts fördert die persönliche Entwicklung mehr als die Fähigkeit sich selbst, seine Gedanken und Handlungen liebevoll zu hinterfragen. So können Sie aus eingeschliffenen Gedankenmustern, die zu eingefahrenen Verhaltensmustern führen, aussteigen, wieder erfrischendes Neuland betreten und ihr Leben aktiver und bewusster gestalten.



Bei dem Workshop lernen Sie Ihre Gedanken zu lenken und sich an Zielen zu orientieren, die beflügeln und begeistern. Ganz wichtig ist es zu wissen, wie Sie sich selbst mit Energie versorgen und motivieren können, egal in welcher Situation Sie sich gerade befinden und welche Ziele Sie haben.

Ziel des Workshops ist es Ihnen zu vermitteln effizient und nachhaltig ihr Leben mit Freude zu füllen und einen für Sie gesunden Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben zu schaffen und zu leben.

Mit: **Susanne Wolozynski, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Alpe-Adria-Akademie, Sittersdorf (Kärnten)**
Energieausgleich 27,00 €.

Sonntag, 9. Juni 2013, 12.00 - 14.22 Uhr



LICHTzeit-Heiler Ausbildung - Schnupperworkshop zum Erwecken und stärken Deiner medialen Fähigkeiten

- Auf die eigene Intuition & Wahrnehmungen vertrauen
- Zugang zum eigenen Seelenwissen erfahren
- Uvm. ...

Mit **Ulrike Koller & Raimund Stix, Botschafter der neuen Zeit, St. Margarethen-Raab**
Energieausgleich 33,00 €.

Sonntag, 9. Juni 2013, 15.00 - 17.45 Uhr



TROMMELN macht Spaß!!!

UR-TON® Trommeln macht Spaß!!! Es ist Lebensfreude pur und altersmäßig uneingeschränkt.

Bei diesem Kurz - Trommelworkshop erlernst Du in spielerischer Art & Weise einfache Rhythmen, die leicht nachvollziehbar sind und sich mit jeder Spielart vereinen lassen. Das Spiel auf einer original UR-TON® Trommel garantiert Dir immer ein zauberhaftes Klangerlebnis!

Für die Zeit des Workshops kannst Du dir eine original UR-TON® Trommel leihen.

Mit **Manuela Muhr & Christian Tür**

Energieausgleich 25,00 €. Wenn Du möchtest, kannst Du anschließend eine für Dich wohlklingende und passende UR-TON® Trommel erwerben.



BALI - Insel der Götter

Beeindruckend: Vulkan Batur und der Batur-See.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Bali ist wirklich eines der letzten Paradiese auf dieser Erde. Hier gehen Götter und Dämonen Hand in Hand spazieren. Licht und Dunkelheit begegnen sich in Achtung und Respekt. Dies zeigt sich u.a. im Kontrast zwischen den „weißen“ Sandstränden des Südens und jenen des „schwarzen“ Nordens. Dieses achtsame Zusammenleben ist jedoch auch in der Welt der Zwischenreiche zu beobachten. Man träumt intensiver, kommuniziert mit Elementarwesen und Naturgeistern und wird vielleicht mit schwarzer oder weißer Magie konfrontiert.

VON DR. DIETHARD STELZL

Obwohl jährlich mehr als zwei Millionen Touristen nach Bali und dort meist in den Süden der Insel kommen, hat sie sich und haben die Menschen ihre speziellen Eigenheiten weitestgehend bewahrt. Das spürt und riecht man bereits beim Verlassen des Flughafengebäudes. Bali „riecht“ auch anders.

Die religiöse Tradition des balinesischen „Hindu Dharma“ begleitet den Besucher auf Schritt und Tritt. Schließlich gibt es mehr als 20.000 Tempel auf einer der schönsten Inseln dieser Welt.

Seit mehr als dreißig Jahren komme ich regelmäßig nach Bali, seit fünfzehn Jahren auch mit Studiengruppen. In den letzten



An der Nordküste besteht die Möglichkeit, Delfine zu sehen und mit diesen „Botschaftern des Sirius“ in telepathischen Kontakt zu treten.

FOTO: K.K.

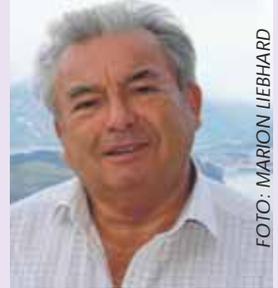


FOTO: MARION LIEBHARD

Serie: „Stelzl's Inseln“

Nach dem HUNA-Lehrer Dr. Diethard Stelzl in der vorigen Ausgabe dieses Magazins Hawaii vorgestellt hat, ist es nun die „Götter-Insel“ Bali, die er für Sie beschreibt. Seit mehr als dreißig Jahren kommt der Autor regelmäßig auf die zu Indonesien gehörende Insel. Somit ist er ein profunder Kenner des balinesischen Lebens. In der kommenden Ausgabe schreibt der Autor über Ibiza.

Jahren habe ich gemeinsam mit meiner Frau mindestens drei Monate pro Jahr auf dieser „Oase der Stille“ verbracht, fast nur im touristenarmen Nordosten in Bondalem.

Energetische Kraftplätze und beeindruckende Tempelanlagen gibt es im Süden mit ULUWATU, Pura Kehen in Bangli, Tirtha Empul, Tanah Lot und vor allem dem alten Urwaldtempel Pura Baktukaru nördlich von Tabanan. Nach einer mehrstündigen Dschungelwanderung unter Führung eines Priester-Heilers erfährt man die „Fülle der Stille“ in den heißen Quellen des ESPA-Hotels. Auf der Fahrt durch die atemberaubenden schönen Reisfelder von Jatiluwik besucht man vielleicht den balinesischen Heiler in Bolangan und sein spirituelles Zentrum.

Über den Tempel Pura Taman Ayun mit seinen wunderschönen, gepflegten Parkanlagen kommt man nach Ubud, einer der interessantesten Einkaufsstädte auf Bali. Hier lohnt sich ein mehrtägiger Aufenthalt, der Besuch von Museen, des berühmten Malers Batuan, einer Kecaktanz-Aufführung, des Stargate-Geschäftes mit wertvollen Schmückstücken der „heiligen Geome-



Pura Besakih, auf rund 1000 Höhenmetern gelegen, gilt als die größte und heiligste Tempelanlage Balis. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

rie“ in der Nähe des Marktes und des Lotus Cafés sowie der Besuch des kleinen aber guten vegetarischen Restaurants und Bioladens Bali Buddha gegenüber der Post.

Unvergesslich bleibt ein geführter, nächtlicher Anstieg auf den Mount Batur, dem kleinsten der drei klassischen Vulkane mit dem Erleben des Sonnenaufganges.

Ein Muss stellt der Besuch des balinesischen Muttertempels Pura Besakih innerhalb eines weitverzweigten heiligen Bezirkes dar, den jeder Balinese mehrmals jährlich besuchen muss. Ruhe und innerer Frieden finden Sie danach in der kleinen, beschaulichen Bungalow-Anlage Mountain View Resort am Fuße des Mount Agung, des größten Vulkans der Insel.

Über einen waghalsigen Weg kommt man nördlich vom Hafen Padang Bay an der Ostküste Balis entlang zum alten berühmten Weberdorf Tenganan, wo es noch den seltenen Doppel-Ikat-Stoff gibt, und danach zum nahegelegenen Taucherparadies Candidasa.

Von dort führt der Weg die Küste entlang nach Tejakula und Singaraja, der alten Hauptstadt der Insel unter der jahrzehntelangen holländischen Herrschaft. Dort ist der Heiler IO MADE MUTIANA in Kalianget zuhause, der sich u.a. auch mit Handlesen beschäftigt.

Im malerischen Dorf Bondalem, ca. 15 km nördlich von Tejakula, befinden sich einige kleinere, auch deutschsprachige Resorts, u.a. das Felicianas Resort (siehe TIPP), wo ich meine Seminare über HUNA-Schamanismus und den Lichtkörperprozess abhalte und meine Frau über „Kokosfasten“ und

„Entdecke die Göttin in Dir“ durchführt. Dies ist eine wirkliche Oase der Stille, wo man „seine Seele baumeln“ und den Weg zum inneren Frieden finden kann.

Hier gibt es auch zwei sehr gute Heiler, nämlich PUTU SUCI für Energiemassagen und depressive Stimmungen sowie den „Knochenheiler“ und Priester zum Schutze vor schwarzmagischen Angriffen, IRO MANGKU GEDE SURANYANA.

Mit Geistern, die „Inspiration“ von Statuen und Kultgegenständen u.a. beschäftigen sich IRO MANGKU KETUT und seine Priesterkollegen. Sie führen auch energetische Reinigungen aller Art durch. Nordwestlich von Singaraja befindet sich das Touristenparadies für Individualisten: Lovina mit seinen schwarzen Sandstränden. Gegründet wurde dieser interessante Ort als „Love in“ von Hippies in den sechziger Jahren. Heute gibt es hier die besten Möglichkeiten, bei Sonnenaufgang mit balinesischen Auslegerbooten wilde Delfine zu sehen und mit diesen „Botschaftern des Sirius“ telepathischen Kontakt aufzunehmen.

Mit diesem unvergesslichen Erlebnis geht unsere kleine Rundreise zu balinesischen Kraftorten und Heilern zu Ende. Obwohl

es nahezu unmöglich ist, den Reiz dieser warmherzigen, lieben und freundlichen Menschen, ihrer beeindruckend toleranten Religion und tiefgehenden Kultur in wenigen Zeilen wiederzugeben, habe ich es doch versucht. Vielleicht schauen Sie sich auch einmal den unterhaltsamen Film „EAT, PRAY, LOVE“ mit Julia Roberts an. LOVE steht für Bali, dem kann ich nur uneingeschränkt beipflichten. Auch ich liebe diese freundliche Insel der Stille und freue mich schon wieder auf meinen nächsten Besuch.



Sonnenuntergänge auf Bali sind ein unvergessliches Ereignis. FOTO: K.K.

Mit „gesund & glücklich“-Autor Dr. Diethard Stelzl nach BALI

Begleiten Sie Dr. Stelzl nach Bali, beispielsweise vom 29. Juli bis 10. Aug. 2013 zum Grundkurs des Lichtkörperprozesses (siehe auch S. 27) mit dem Aufbau der Kristallaura oder vom 13. bis 27. April 2014 zur Studienreise zu energetischen Kraftplätzen Balis im Rahmen des Zwei-Wochenseminars „HUNA-SHAMANISMUS“. Auf jeden Fall lohnt sich ein persönliches Kennenlernen dieser „Insel der Götter“, einem der letzten Paradiese auf dieser Erde. Dr. Stelzl würde sich freuen, Sie auf Bali begrüßen zu dürfen. Sie können gerne auch Kontakt mit ihm aufnehmen: Dr. Diethard Stelzl, Gschriet 70, A-9702 Ferndorf, Tel.: +43 (0)4246 72000, eMail: info@huna-seminare.at, www.huna-seminare.at.



TIPP

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 Apartments der am Strand der balinesischen Riviera gelegenen Anlage sind luxuriös ausgestattet und liegen gerademal 15 Meter vom Meer entfernt. Info: www.felicianas-resort-bali.at



MOMANDA - Social Network & Festival für spirituelle Menschen

Momanda ist ein Social Network für ganzheitlich und spirituell denkende, gesundheitsbewusste Menschen. Mehr als 10.000 davon sind registrierte Nutzer und tauschen sich zu den unterschiedlichsten Themen aus. Im Juni 2013 lädt das Network zum „2. MomandaFestival“ nach Rosenheim ein.

Auf Momanda wird gebloggt, was das Zeug hält, es werden Fangruppen gegründet und natürlich wird auch auf den üblichen Pinnwänden allerlei Interessantes, Poetisches, Skurriles, Witziges und auch Alltägliches gepostet. Die Themen reichen von gesunder Ernährung über praktische Lebenshilfe, Bewusstseinsforschung und Engel bis hin zu komplexen wissenschaftlichen Inhalten wie Quantenheilung und freie Raumenergie. Und die Momanda-Mitglieder helfen und unterstützen sich gegenseitig.

In dieser besonderen Gemeinschaft taucht der Wunsch auf, sich auch persönlich kennenzulernen. Dieser Wunsch war die Geburtsstunde des „MomandaFestivals“, das 2012 mit begeisterten Teilnehmern und

tollen Referenten erstmals über die Bühne ging. Dieser Erfolg motivierte die Momanda-Väter Bernhard Keller und Konrad Halbig, auch dieses Jahr die Fans wieder aus mehreren Ländern Europas zusammenzubringen. Schwerpunkt sind diesmal „Die Liebe“ und die „Freie Energie“.

Highlight ist ganz klar der Auftritt der norwegischen Prinzessin Märtha Louise, die zusammen mit ihrer Co-Autorin Elisabeth Nordeng in Oslo die Engelschule Astarte Zentrum aufgebaut hat. Bei den beiden kann man auf höchst charmanter Weise lernen, mit seinem Schutzengel zu sprechen oder sich in den Engelsphären zurechtzufinden.

Ein weiteres großes Momanda-Thema ist die Freie Raumenergie. Vortragender Prof. Dr. Claus Turtur hat an der Universität Magdeburg geforscht und vor einigen Jahren den Nachweis erbracht, dass der Raum um uns herum das Potential zur Energiegewinnung enthält.



Die weiteren Referenten sind Andreas Beutel, Lile an Eden, Arana Fader, Karl Gamper, Peter Herrmann, Saskia Horn, Manfred Mohr, Felizitas Frank-Oberhäuser, Harald FAERYWOOD Peterstorfer und Gerhard Rößler.

INFO

Termin:
13.-14.06.2013, Rosenheim:
2. MomandaFestival.
Infos & Anmeldungen:
Tel. +49 (0)8031 893409
tickets@momanda.de
www.festival.momanda.de.

Mitgliedschaft:
Mitglied werden auf MOMANDA:
www.momanda.de.

Kooperation:
Momanda ist seit April 2013 Kooperationspartner von „gesund & glücklich“.

Terminkalender

18.-20. Mai 2013: „Rainbow Spirit Festival“, Karlsruhe.
Infos: www.rainbow-spirit-festival.de

25.-26. Mai 2013: „8. Internationaler Engelkongress“, Salzburg Congress.
www.engelkongress.de



U.a. mit (v.l.n.r.) Melanie Missing, Sonja Ariel von Staden, Diana Cooper und Barbara Heider-Rauter.

Diana Cooper ist Englands bekannteste Autorin zu den Themen Engel, aufgestiegene Meister und Atlantis. Autorin Melanie Missing erhielt aus der geistigen Welt den Auftrag, die Tore für die Einhörner zu öffnen. Sonja Ariel von Staden ist eine ganzheitliche Künstlerin und Autorin, die sich ganz besonders mit der Energie von Erzengel Ariel verbunden fühlt. Die hell-sichtige und heilfühlige Autorin Barbara Heider-Rauter arbeitet u.a. als spiritueller Coach für Führungskräfte.

8.-9. Juni 2013: Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee Sittersdorf/Südkärnten.
Infos: www.gesundemesse.eu (siehe auch Seite 6)

8.-9. Juni 2013: „Festival der Sinne“, St. Pölten. Infos: www.festivaldersinne.at

13.-14. Juni 2013: „2. MomandaFestival“, Rosenheim.
Info: www.festival.momanda.de

15.-23. Juni 2013: Kongress 2013 „Medizin und Bewusstsein“, Taman Ga in Gamlitz/Südsteiermark.
Infos: www.medizinundbewusstsein.de

21.-23. Juni 2013: „Schamanen Tage“ zur Sommersonnenwende, Ober-Ramstadt bei Darmstadt. Info: www.schamanen-tage.de

9.-11. Aug. 2013: „2. Einhorn Sommer Camp“, Zierenberg bei Kassel.
Info: www.einhornsommercamp.de

23.-25. Aug. 2013: ESONatura – Esoterik & Gesundheitsmesse, Lindau.
Infos: www.esonaturamesse.com

21.-22. Sept. 2013: „Alpakafest“, Tauplitz/Ennstal. Infos: www.alpakaland.at

4.-7. Okt. 2013: Kongress „Medialität - Tor zu anderen Dimensionen“, Zürich.
Info: www.medialitaetskongress.ch

5.-6. Okt. 2013: „Festival der Sinne“, Graz. Info: www.festivaldersinne.at



Energiemedizin mit BodyTalk™

BodyTalk™ ist ein allumfassendes System der Energiemedizin, das hoch angesehene Heilmethoden vereint.

Dabei geht es um „Körper“ und „Sprache“, also um die Kommunikation im gesamten Körper-Geist System. Sämtliche Organe, Muskeln, Nervenbahnen, Zellen, das Gehirn usw. sind in unserem Körper miteinander verbunden und können nicht eigenständig funktionieren. Sie alle bilden einen komplexen Mechanismus, der nur dann funktioniert, wenn alle Anteile gesund sind und sich gegenseitig unterstützen.

Organisch bedingte Erkrankungen, seelisch-emotionale Störungen und zahlreiche andere Faktoren energetischer Herkunft können das gesamte Körper-Geist System durcheinander bringen. Diese Blockaden verhindern ein reibungsloses Zusammenspiel und unterbrechen die Verbindung bzw. die Kommunikation der einzelnen Körperbausteine.

Die BodyTalk™-Technik hilft, die Kommunikationen wieder herzustellen, in dem gesundheitliche Störungen, Defizite und blockierende Glaubensmuster die Möglichkeit bekommen, sich neu auszurichten.

Begründet wurde das System 1995 von dem australischen Chiropraktiker, Akupunkteur, Philosoph und Buchautor Dr. John Veltheim. Nach diesem System bietet die Klagenfurter Energetikerin Eveline Goritschnig Einzelsitzungen an.

Gesundschule 2014: Three in one Concepts™

Bei Eveline Goritschnig, international zertifizierten Three in One - Concepts Instructor, haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen einer Jahresausbildung die "Gesundschule 2014" zu absolvieren. Diese berufsbegleitende Maßnahme dauert ein Jahr und wird begleitet mit dem Wissen der ältesten Heilmethode der Welt, der Schamanischen Bewusstseinsweiterung und einer Persönlichkeitsaufstellung für jeden einzelnen Teilnehmer.

Das Konzept geht davon aus, dass der Ursprung fast aller Störungen in ungelöstem emotionalem Stress liegt. Daher liegt der Fokus auf der Lösung der blockierten Emotionen und Muster wo sie begonnen haben. Mit Hilfe des Three in one Concepts™ kann auf allen drei Ebenen (bewusst, unterbewusst und körperlich) die individuelle Persönlichkeit gefördert und unterstützt werden.

INFOABENDE:
29. 09. 13, 27. 10. 13, 17. 11. 13
– jeweils 17 Uhr
Jugendgästehaus,
Neckheimgasse 6, Klagenfurt.

INFO:
Tel.: +43 (0)664 5902545
eMail eveline.goritschnig@chello.at
www.gesundschule-eveline.eu

KONTAKT:

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





Festival der Sinne

Die aktive Gesundheits- und Erlebnismesse



Augen-Block



Riechen



Tasteten



Tasteten



Tasteten



Tasteten



Tasteten



Tasteten



Tasteten

St. Pölten 08. u. 09. Juni 2013
Graz 05. u. 06. Okt. 2013
Linz 16.u.17. Nov. 2013

Ausprobieren
selber machen
aktiv werden!

Thema 2013:
Potpourri der 5 Sinne
EINTRITT FREI



Veranstalter: ARGE Festival der Sinne
Tel.: (01) 280 76 27
www.festival-der-sinne.at

ANZEIGEN

Heilen mit Kräutern aus Ost und West

In einem neuen Ratgeber werden die wichtigsten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und der europäischen Kräuterheilkunde zusammengeführt. Die Autoren haben festgestellt, dass sich die Heilkräuter nicht nur ergänzen, sondern sogar gegenseitig ihre Wirksamkeit steigern. Auf diese Weise ist ein hochspannender Ratgeber über Heiltees entstanden.

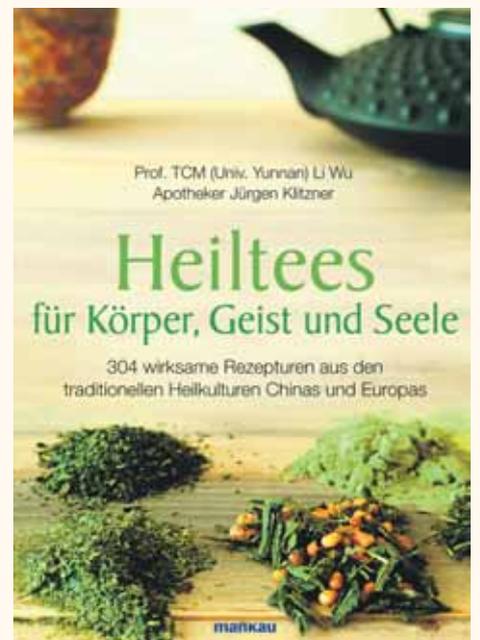
Von Sabine Reinelt

Der Apotheker und Heilpflanzen-Experte Jürgen Klitzner und der renommierte TCM-Arzt Prof. Li Wu haben in jahrzehntelanger Zusammenarbeit untersucht, welche Heilkräuter aus Ost und West am besten harmonieren und wie die Wirksamkeit der Heiltees möglicherweise verstärkt werden kann. Dabei stellten die beiden Forscher fest, dass tatsächlich durch die Verbindung der europäischen und der chinesischen Kräuter die Wirksamkeit nicht nur ergänzt, sondern sogar erheblich intensiviert werden kann.

Jahrtausende alte Tradition der Heilpflanzen

Die ursprüngliche Erfindung des Tee-Trinkens stammt mit Sicherheit aus dem alten China, wo vermutlich schon vor rund 5000 Jahren aus Heilpflanzen Tees zubereitet wurden. Früh schon wurden Erkenntnisse über die Wirkung der Kräuter gesammelt und aufgeschrieben. Eine gesunde und achtsame Lebensführung im Einklang mit der Natur, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und Demut und Rücksicht gegenüber der Natur gehörte zu den Grundregeln eines richtigen Lebens. Die Ruhe der fernöstlichen Teezeremonien ist ein bekanntes Ritual, das die heilsame Wirkung des Teegetränkens verstärkt und das dem gestressten Menschen heutzutage besonders gut tut. Auch in den westlichen Kulturen erkannte man schon früh den Wert vieler Heilkräuter. Besonders in den Aufzeichnungen der Klostermedizin sind hilfreichen Erkenntnisse gesammelt und bewahrt worden. Allmählich findet auch die moderne Medizin den Weg zurück zu diesem eigentlich seit Jahrhunderten bekannten und bewährten Wissen.

Die beiden Autoren des neuen Ratgebers haben sowohl typische Beschwerden von Erwachsenen und Kindern, als auch außergewöhnliche Symptome dargestellt und



anschließend jeweils entsprechende Teerezepturen zur Vorbeugung und Behandlung zusammengestellt. Alle verwendeten Kräuter mit ihren besonderen Eigenschaften und mit den Bezugsmöglichkeiten sind aufgelistet, so dass sich der Leser gut und umfassend informieren kann.

Eine neue Einheit des Heilens

Durch die Zusammenschau des Wissens aus fernöstlicher und europäischer Heilkunde ist eine neue heilsame Einheit entstanden, die aufzeigt, dass zwischen beiden Kulturen nicht Gegensätze herrschen, sondern ein beeindruckendes gemeinsames Potential schlummert. Ratsuchende finden hier einen Weg zu einer natürlichen Heilbehandlung auf der Grundlage Jahrhunderte langer Erfahrungen und Erkenntnisse aus Ost und West.



Dr. Masaru Emoto: Wasser und die Kraft der Worte

FOTO. K.K.



Die ganzheitliche Erforschung des Wassers ist das Lebenswerk des Japaners Dr. Masaru Emoto. Mit der Erfindung der Wasserkrystall-Fotografie hat der weltberühmte Wissenschaftler nachgewiesen, dass sich der Zustand des Wassers beeinflussen lässt durch Worte, Gedanken, aber auch durch Musik. Und das es damit auch ein Informationsträger ist. Eine Eigenschaft, die empfindsame Menschen immer schon gespürt haben und Homöopathen bereits seit langem nutzen.

Emoto wurde im Juli 1943 in Yokohama geboren. Er graduierte an der Universität seiner Geburtsstadt im Fachbereich Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt Internationale Beziehungen. 1986 gründete er die IHM Corporation in Tokio. Sechs Jahre später verlieh ihm die Open International University in Kalkutta den Dokortitel in Alternativer Medizin. In diesem Zusammenhang erfuhr er von dem in den USA entwickelten Mikrocluster Wasser und der Technologie der Magnetfeldresonanz-Analyse. Seit dem gilt sein ganzes Bestreben dem Geheimnis des Wassers.

Emotos Wasseruntersuchungen waren dabei mehr geprägt von seinen ungewöhnlichen Denkansätzen als von wissenschaftlichen Überlegungen. In ausgedehnten

Versuchsreihen erkannte er, dass sich das wahre Wesen des Wassers in seinen Eiskristallen zeigt. Und dies in einer für jeden nachvollziehbaren Deutlichkeit. Dabei gelang es ihm, die perfekte Schönheit von Wasserkrystallen durch geordnete Clusterstrukturen sichtbar zu machen mit Hilfe seiner Erfindung der Wasserkrystall-Fotografie.

Emoto verteilt einzelne Wassertropfen auf kleine Schälchen und friert diese bei minus 20 Grad ein. Bei dieser Temperatur entstehen kleine Halbkugeln mit einer winzigen Spitze als höchste Erhebung. Bei Betrachtung unter dem Mikroskop bei 200facher Vergrößerung sind Strukturen im Wasser erkennbar - oder eben auch nicht. „Gesundes“ Wasser wie zum Beispiel reines Quellwasser bildet, wie der Wissenschaftler herausgefunden hat, sechseckige Kristallstrukturen. Bei „krankem“ Wasser dagegen, zum Beispiel aus umgekippten Seen, Wasser mit Giftstoffen oder aus der Mikrowelle, entstehen Kristalle nicht einmal ansatzweise. Die Fotos dabei entstehen in kurzer Zeit, in welcher das winzige Eiströpfchen unter der Wärme der Mikroskoplampe schmilzt.

Und Emoto erkannte auch, dass sich die Struktur des Wassers durch Informationen,

die es zum Beispiel mit Musik, Bildern, Worten, Schriften, Gedanken und Gebeten erhält, veränderbar ist. So bildet Wasser deutlich schönere und stabilere Kristalle aus, wenn es positiv informiert wird als jenes, das negative Informationen bekommt. Dadurch hat Emoto bewiesen, dass Worte oder Gedanken tatsächlich Kraft und Einfluss aus dessen Umgebung haben.

Emotos Forschungsarbeiten dauern an und sind in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Neben seinem Labor in Japan unterhält er auch eines unter dem Namen Hado Life Europe in Liechtenstein, das von Dipl.-Ing. MSc Rasmus Gaupp-Berghausen geleitet wird. 2011 wurde der Japaner auf Rang 18 der *Spiritual power list* des Magazines *Walkins Review* gewählt. Seine Bücher sind bis heute in 47 Sprachen übersetzt und internationale Bestseller geworden.

Emoto lebt in Tokio, ist verheiratet, hat drei Kinder und zwei Enkelkinder

KONTAKT ...

... über das Labor „Hado Life Europe“
Mareestraße 10, FL-9490 Vaduz
Tel. +423 3730220
office@hado-life-europe.com
www.hado-life-europe.com

Interview



Der berühmte japanische Wasserforscher Dr. Masaru Emoto (links) stellte sich den Fragen des „gesund & glücklich“-Chefredakteurs Rolf Bickelhaupt. FOTO: K.K.



Masaru Emoto ist ständig unterwegs wie hier bei der proVego-Messe des „Schirner Verlages“ im April 2013 in Darmstadt. FOTO: ROLF BICKELHAUPT



Masaru Emoto kennt persönlich die Prominenten dieser Welt wie Seine Heiligkeit, den 14. Dalai Lama. FOTO: OFFICE MASARU EMOTO

„Wasser ist der Spiegel des Herzens“

In Bad Wörishofen, dem Ort, wo einst Pfarrer Sebastian Kneipp seine Erkenntnisse von der heilenden Kraft des Wassers verbreitete, traf sich „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt mit dem japanischen Mediziner und Wasserforscher Dr. Masaru Emoto zu einem Interview.

Ihre Technik basiert ja darauf, dass Sie von einer Wasserprobe 50 Tropfen in Petrischalen kristallisieren und sodann fotografieren. Sind die Kristalle der gleichen Probe ähnlich und reproduzierbar?

Jedes der zahllosen Kristalle, die sich in jedem Tropfen bilden, sieht anders aus. Wobei sich der Fotograf binnen kürzester Zeit für ein Kristall entscheiden muss, weil es sonst weggeschmolzen ist.

Wenn Sie beispielsweise Wasser mit der Musik von Beethoven oder einer Heavymetal-Musik beschallen und dann daraus jeweils eine Wasserprobe nehmen und kristallisieren, gibt es sicherlich erhebliche Unterschiede in der Darstellung der Kristalle...

Der große Unterschied ist, ob sich im Musikstück Harmonie befindet oder eben nicht. Daher gibt es auch in der Heavymetal-Musik Songs, die aus sehr viel Harmonie bestehen, da ihre Töne untereinander sehr ausgeglichen sind.

Und warum ist es so?

Sie wissen was Harmonie ist?

Ich lebe in Harmonie, zumindest meistens...

Für mich entsteht gute Harmonie dadurch, dass die Töne in Musikstücken untereinander sich befreunden können und diese Freundschaft auch leben. So gibt es bei Beethoven eine sehr gute Harmonie. Und bei unschöner Harmonie streiten sich die Töne untereinander, daher kann hier keine gute Harmonie entstehen und damit auch keine schönen Kristalle.

Solche Unterschiede gibt es sicherlich auch mit Worten. Ein Kristall von einer Probe aus einem Glas Wasser, das auf einem Blatt Papier steht

mit dem Wort „In Liebe und Dankbarkeit“ wird eine andere Struktur aufweisen als jenes, auf dem eine Beschimpfung steht ...

Ich glaube, dass alles was existiert, jedes Wesen eine eigene Schwingung hat. Das gilt selbstverständlich auch für geschriebene Wörter. Und daher bekommt das Wasser von einem Wort wie „Dankeschön“ eine andere, harmonische Schwingung als jenes, das unschön ist.

Heißt das, dass Wasser Musik oder Worte bzw. deren Schwingung „verstehen“ kann?

Genau! So habe ich erforscht, dass Wasser sehr wohl unterscheiden kann, ob ein Wort eine gute oder aber eine schlechte Schwingung hat.

Wenn durch positive Worte die Qualität des Wassers verbessert wird und dadurch schöne Kristalle entstehen, bedeutet dies dann auch, dass damit schädliche Stoffe reduziert oder gar unschädlich gemacht werden können?

Sowohl als auch. Ich hatte beide Fälle. Überwogen hat aber, dass schlechte Schwingungen im Wasser reduziert werden konnten oder gar verschwunden sind.

Was ist der Grund, dass trotz positiver Worte die negative Schwingung im Wasser nicht immer verschwunden ist?

Es kommt auf die Kraft und Energie des schönen bzw. harmonischen Wortes an. Wenn dieses Wort eine sehr sehr starke Energie hat, dann verschwindet das Böse im Wasser, doch wenn diese Kraft noch nicht ganz so stark ausgeprägt ist, dann bleibt etwas Schlechtes darin, doch es ist nicht mehr ganz so schlimm.

Sie haben auch in Versuchen den Einfluss von elektronischen Geräten und elektromagnetischen

Strahlen auf das Wasser erforscht. Wie konnte es erreicht werden, dass sich trotz der schädlichen Strahlen harmonische Kristalle zeigen konnten?

Ich habe Gläser mit ganz normalem Wasser vor verschiedene elektronische Geräte gestellt. Bei einem Teil dieser Gläser habe ich Etiketten mit den Worten Liebe oder Dankbarkeit geklebt, beim anderen Teil der Gläser habe ich überhaupt nichts angebracht. Bei den Gläsern mit den schönen Worten entstanden wunderbare Kristalle, aber bei den anderen Gläsern - also jenen ohne Aufkleber - zeigten sich überhaupt keine Kristalle.

Haben Plastikflaschen negative Auswirkungen auf das darin abgefüllte Wasser?

Es kommt auf die Flaschenstärke an. Wenn die Flaschen sehr dick sind, finde ich das schlecht. Sind sie jedoch dünn, ist dies natürlich sehr viel besser.

Also sind dünne Flaschen nicht schädlich für das darin abgefüllte Wasser?

Je dünner die Flaschen, desto besser für das Wasser.

Würden Sie sagen, dass Glasflaschen besser für das Wasser sind als dünne Plastikflaschen, oder ist das egal?

Am besten ist es auf jeden Fall, wenn das Wasser in Glasflaschen abgefüllt ist. Das viele größere Problem sind Menschen, die Plastikflaschen in das Meer werfen.

Mir ist aufgefallen, dass die meisten Kristalle sechseckig sind. Warum ist dies so?

Tatsächlich sehen die fotografierten Kristalle dreidimensional so aus wie zwei nebeneinander



Durch ein Gebet ist es möglich, die negative Schwingung eines Wassers in eine positive Schwingung zu bringen. Links das Kristall vor dem Gebet, links dasselbe Wasser nach dem Gebet, das nun eine harmonische Ausprägung hat.

FOTO: KOHA-VERLAG

der stehende Pyramiden. Sie kennen den David-Stern?

Natürlich.

Genau, die Kristalle sehen aus wie der David-Stern.

Kann jeder bei entsprechender Ausrüstung zu den gleichen Ergebnissen kommen wie Sie? Kann jeder Ihre Tests nachmachen?

Insbesondere kommt es auf die Harmonie des Fotografen an. Und ein gewisses Training gehört natürlich auch dazu. Aber im Prinzip kann jeder schöne Kristalle fotografieren. Doch sollte auch eine gewisse Begabung mit der Fotograferkunst bestehen, damit dann auch gute Fotos entstehen können.

Wo werden Ihre Forschungsergebnisse und Ihre Thesen am besten aufgenommen? Wo gab es die stärkste Resonanz?

In Deutschland.

Und in Österreich?

Ja richtig, ich korrigiere mich gerne: In Ländern, wo die Menschen deutsch sprechen, konnte ich die meiste Beachtung außerhalb von Japan finden (*lacht...*). Übrigens wurde mein erstes ausländisches Buch in Deutsch herausgegeben.

Wie nimmt denn die universitäre Wissenschaft ihre Forschungen auf?

Sie scheinen mich zu ignorieren. Zumindest bis jetzt ist keiner zu mir gekommen.

Wie ich weiß, liegt Ihnen die Bewusstseinsbil-

dung von Kindern besonders am Herzen. Daher haben Sie das „Emoto-Projekt“ ins Leben gerufen, das u.a. das Kinderbuch „Die geheimnisvolle Sprache des Wassers“, das wir dankenswerterweise unterstützen durften, herausgegeben hat. Was war Ihre Motivation für dieses Projekt?

Als ich meinen Enkelsohn bekommen habe, wo ich zum ersten Mal Großvater geworden bin, da habe ich diese große Motivation bekommen (siehe auch Kasten unten).

Nun noch ein wenig privates. Was bedeutet der Name Emoto?

Auf Japanisch und mit Kanji (*Anm.: japanische Schriftzeichen*) geschrieben bedeutet der Name „großer Fluss“. Mein Name hat also mit Wasser zu tun.

Deswegen vielleicht Ihre Affinität zum Wasser?

Ja, denn ich glaube, dass der eigene Name auch etwas mit dem Leben eines Menschen zu tun hat. Und wir haben in Japan ein sehr bekanntes Sprichwort: „Das Wasser ist der Spiegel des Herzens“, und ich glaube, das trifft auf mich voll zu.

Wenn Sie sich mal nicht mit dem Wasser beschäftigen, was sind Ihre Hobbies?

Ich höre gute Musik, ich singe gerne und interessiere mich für Sport.

Dann bedanke ich mich für die Ehre, dass ich heute bei Ihnen sein durfte.

Die Ehre ist ganz meinerseits. Aber wie Sie vielleicht wissen, können wir Japaner ja auch nie nein sagen (*alle lachen*).

BUCHTIPPS

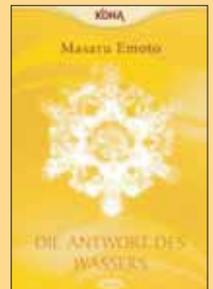
Masaru Emoto: Die Antwort des Wassers 1

In diesem Buch legt der Autor sein faszinierendes Weltbild dar: Er erläutert die Erkenntnisse, zu denen er gelangte, indem er die Ergebnisse der modernsten wissenschaftlichen Untersuchungen mit den Resultaten seiner eigenen langjährigen Forschungsarbeit auf dem Gebiet des Wassers verbindet. Koha Verlag 2010, ISBN 978-3-86728-145-4, 176 Seiten. € 8,95 [D] | € 9,20 [A] | Fr. 16,90 [CH]



Masaru Emoto: Die Antwort des Wassers 2

Ein weiterer Band mit neuen, faszinierenden Wasserkrallbildern, die wie Mandalas zum Träumen und Meditieren einladen und die das Wasser in uns anregen, in Synchronizität zu schwingen. Folgen Sie Masaru Emoto in den Mikrokosmos der Wasserkrallbilder, die ein Spiegel für den Zustand des Makrokosmos sind, und entwickeln Sie Achtsamkeit für das lebendige Wasser in Ihnen und der Welt. Koha Verlag 2012, ISBN 978-3-86728-187-4, 192 Seiten. € 8,99 [D] | € 9,30 [A] | Fr. 14,90 [CH]



Mit Unterstützung von „gesund & glücklich“

Emotos Kinderbüchlein „Die geheimnisvolle Sprache der Kinder“

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

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

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

Bei Interesse senden wir Ihnen dieses Kinderbüchlein gerne zu, in dem Sie uns bitte die damit entstehenden Unkosten in Höhe von 5,00 € (Österreich) bzw. 7,00 € (Ausland) auf unser folgendes Konto überweisen (im Betrag ist auch eine Spende für das „Emoto-Projekt“ inkludiert):
Konto-Inhaber: „gesund & glücklich“, A-9133 Sittersdorf 34. IBAN: AT 1939 0000 0002 5263 17. BIC: RZKTAT2K.



Engel beg

Mit Engeln unsere Intuition und das

In unserer schnelllebigen Zeit und den Herausforderungen des globalen Wandels sind immer mehr Menschen auf der Suche nach Orientierung und dem Sinn ihres Lebens. Indem sich die äußeren Werte wandeln, beginnen wir zu spüren, dass die einzige Sicherheit in uns selbst liegt, in der ruhigen Kraft und Gelassenheit unseres Herzens. Diese Kraft der Herzensverbindung und gelebten Intuition zu stärken ist das Anliegen meiner medialen und kreativen Arbeit mit Menschen.

VON SILKE BADER

Vor 20 Jahren begann auch meine Suche nach Antworten, dem Sinn des Lebens und meiner Bestimmung. Ich spürte immer, dass es mehr gibt als unsere materielle Welt und interessierte mich schon früh für metaphysisches Wissen. Mein Weg führte mich dann zu einer Engelmeditation, die eine Art Schlüsselerlebnis für mich war. Nie zuvor hatte ich eine derart liebevolle und reine Schwingung erlebt, die große Weisheit vermittelte und mich tief im Herzen berührte. Seitdem wurde ich immer weiter auf den Weg meiner Bestimmung geführt. Durch die regelmäßig praktizierte Meditation öffnete und verfeinerte sich meine Wahrnehmung und ich kam selbst in unmittelbaren Kontakt mit den Engeln. Zunächst fühlte ich ihre liebevolle und feine Schwingung und nahm Farben wahr. Mit der Zeit kamen deutliche Bilder und Botschaften hinzu, die mir in aktuellen Lebenssituationen weiterhalfen.

Die Unterstützung und Begleitung durch die Engel erlebe ich wie einen liebevollen Lehrer, der uns anleitet, den Kontakt zu unserem Herzen und unserer Seele wiederherzustellen und aus unserer eigenen

Weisheitsquelle zu schöpfen. So war ich immer gut beraten, wenn ich meiner inneren Stimme, meinem Gefühl vertraute und meinen Impulsen folgte. Das war nicht immer der einfachste Weg, aber für meine Entwicklung sehr fruchtbar. Und so wurde ich auf meinem spirituellen Weg in meine Berufung als Autorin und Malerin hineingeführt. Ich durfte erfahren, dass alle Talente bereits in uns liegen und wie lichtvolle Samen nur darauf warten, von uns zum Leben erweckt zu werden. Wenn wir den Mut haben, unserem wahren Selbst zu vertrauen, den Impulsen der Seele zu lauschen und uns für Veränderung und Entwicklung zu öffnen, wird dieses indivi-



FOTO: K.K.

Silke Bader ist Autorin, Malerin und Seminarleiterin.

Sie lebt in Oberbayern, gibt kreative Engelseminare und hat mehrere Engelbücher und Kartensets veröffentlicht.

Mehr Informationen unter www.silkebader.de

Seminar: LEBE DIE GÖTTIN IN DIR

Engel-Kreativseminar und Wellnesswochenende mit Silke Bader und Rosemarie Schwarz vom 27. bis 29. September 2013 im Feuerberg-Resort „Gerlitz Alpe“, Kärnten (siehe Seite 28)



duelle Potenzial, das jeder Mensch bereits in sich trägt, erblühen.

In ganz praktischem Sinne gibt uns die Verbindung mit unserem Herzen Sicherheit und Selbstvertrauen. Wir erleben dann, von innen heraus geführt zu sein, statt im Außen nach Antworten zu suchen. Wenn wir mit unseren Gefühlen verbunden sind, erhöht sich die Kraft unserer Intuition. Wir erspüren unmittelbar, was gut für uns und unsere Entwicklung ist und sind weniger beeinflussbar von äußeren Einflüssen und Meinungen. So können wir klare Entscheidungen treffen und auch unser Leben beginnt sich immer klarer auszurichten und neu zu ordnen. Wir fühlen uns nicht länger ohnmächtig den Umständen ausgeliefert,

leiten uns schöpferische Potenzial entfalten



Hand auf Deinen Bauch. Atme weiter und fühle zunächst nur die Verbindung mit Deinem Herzen und dem Solarplexus. Wärme durchströmt Dich und entspannt Deinen Herzbereich und Bauchraum, die „Organe“ Deiner Intuition. Dann denke oder sprich die Worte: „Ich bin offen für die Weisheit meines Herzens und vertraue meinen Gefühlen.“ Diesen Satz kannst Du wie ein Mantra mehrmals wiederholen oder auch im Verlauf des Tages öfter einmal rezitieren. Wenn Du das Gefühl hast, zur Ruhe gekommen zu sein, löse Dich mit ein paar tiefen Atemzügen aus dieser Meditation und kehre gestärkt in Deinen Alltag zurück.



Silke Bader: Aus unserer Quelle für Dich. Kartenset mit Engelsbildern und Engelsworten

Diese himmlischen Kärtchen verzaubern jeden Betrachter - und ein jeder findet seine Botschaft, die vollkommen die Atmosphäre des jeweiligen Augenblicks widerspiegelt. Die himmlischen Botschaften kommen in Bild und Text gleichermaßen zur Geltung - und das macht den so ganz besonderen Charme dieser Kärtchen aus. Sie erfreuen das Herz, sie berühren unsere Seele und sie lösen bisweilen Entzücken aus: weil sie einfach zum Verlieben sind. Silke Baders Engel sind uns Menschen gar nicht so unähnlich: Sie sind weise, zuversichtlich, fürsorglich, spontan, voller Herzensliebe, Freude und Hingabe, schenken Geborgenheit, Freundschaft und noch viel mehr. Windpferd Verlag, ISBN 978-3-89854-578, 44 Karten mit Broschüre. € 12,90 [D + A] | Fr. 21,90 [CH]



Silke Bader: Engel antworten Dir aus der Quelle der Liebe. Ein Übungsbuch für den täglichen Kontakt mit Engeln

Jeder Mensch kann Kontakt zu Engeln aufnehmen! Dieses wunderschön aufbereitete Buch ist die etwas andere Einladung, sich ihre Welt spielerisch zu erschließen, damit der kosmische Beistand in jeder Situation spürbar wird, Vertrauen, Freude und Sicherheit in die himmlische Unterstützung ständige Begleiter werden. Bereits der erste Anblick ist ein Genuss: Bunt, charmant, unternehmungslustig und umgeben von einem wunderschönen Layout präsentieren sich die Engel in diesem Buch. Kenntnisreich und liebevoll stellt Silke Bader 44 Engel mit ihrer Botschaft, ihrer Lehre und einer besonderen Achtsamkeitsübung vor, die uns mit der jeweiligen himmlischen Energie verbindet. Zu Beginn gibt sie eine detaillierte Einführung in die Kraft der vier Elemente, führt ein in das Wissen um Auren und Chakren und macht uns mit den wichtigsten Erzengeln vertraut. Windpferd Verlag, ISBN 978-3-89385-498, 88 Seiten. € 9,90 [D] | € 10,20 [A] | Fr. 19,90 [CH]

sondern beginnen aktiv durch unsere innere Haltung - dem geistigen Fokus verbunden mit unserer Herzenskraft - auf unser Leben einzuwirken. Das ist das machtvollste Werkzeug der Transformation, das uns gegeben ist.

Und so möchte ich Dir noch eine kleine Übung ans Herz legen, die als tägliches Ritual der Einstimmung geeignet ist und Dich mit der Kraft Deiner Intuition verbindet:

Nimm Dir einige Minuten Zeit der Stille und Einkehr, in der Du ungestört bist. Atme einige Male ein und aus und folge nur dem Fluss Deines Atems, so beruhigst Du den Strom Deiner Gedanken. Dann lege die linke Hand auf Dein Herz und die rechte

Zwei Engel, die gemeinsam spirituell arbeiten: Prinzessin Märtha Louise von Norwegen (links) und Elisabeth Nordeng.

FOTO: MONA NORDØY

Prinzessin Märtha Louise von Norwegen: „Mein Engel hat mir den Weg zu mir selbst gezeigt“

„Ja es gibt sie, sie sind neben Dir und mir“. Prinzessin Märtha Louise von Norwegen lässt erst keinen Zweifel aufkommen, dass Engel mitten unter uns sind. Und jeder seinen Schutzengel hat: „Wir müssen nur lernen, unsere Engel wahrzunehmen“, empfiehlt sie. Und sorgt mit ihren Büchern sowie Vorträgen und Seminaren dafür, dass wir auch die entsprechenden Fähigkeiten erwerben können.

VON ROLF BICKELHAUPT

Zwei „Engel“ aus Norwegen



FOTO: MONA NORDØY

Prinzessin Märtha Louise von Norwegen, Jahrgang 1971, praktiziert als ausgebildete Physiotherapeutin. Sie ist Schirmherrin karitativer Organisationen und hat bereits mehrere Bücher verfasst. Ihre Sensitivität machte sich schon in ihrer Kindheit bemerkbar und führte zu einem ausgeprägten Interesse an alternativen Heilmethoden.

Elisabeth Nordeng, Jahrgang 1968, war schon in sehr frühen Jahren offen für die unsichtbare Welt. Sie begann als Assistentin im Bereich der Schiffstechnik, merkte jedoch schnell, dass dies nicht ihrer Bestimmung entsprach. Sie befasste sich mit Reiki, den Engeln und anderen göttlichen Energien.

Gemeinsam haben sie das spirituelle Schulungszentrum Astarte Education in Oslo gegründet. Kennengelernt haben sie sich bei einem Seminar. www.astarte-inspiration.com

Die Tochter von König Harald und Königin Sonja ist das erstgeborene Kind des amtierenden norwegischen Königspaares. Im Alter von 27 nahm Märtha zum ersten Mal ihren Schutzengel wahr: „Damals las ich eine Anleitung in einem Buch, seinen Engel zu finden. Seit dem begleitet er mich Schritt für Schritt.“

Und sie beschloss, ihr Leben zu ändern. „Mein Engel hat mir den Weg zu mir selbst gezeigt, hat mir aufgezeigt, was meine Berufung ist“. Hatte das Königskind bereits eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert, erlernte sie nun die Rosen-Methode, eine besondere Art der Muskelentspannung. Und bei einem Seminar traf sie Elisabeth Nordeng. Seit dem schreiben sie gemeinsam Bücher, halten Seminare und Workshops, gründeten das spirituelle Schulungszentrum Astarte Education, nur einen Steinwurf vom Palast in Oslo entfernt, und schreiben Bücher, mit einem

Engel als Co-Autor versteht sich. Doch wie erkennt man ihn, „seinen“ Schutzengel. Die Prinzessin mit den ungewöhnlich blauen Augen und dem strahlenden Lächeln erklärt: „Wenn wir beginnen, wieder auf unser Herz zu hören und wahrnehmen, was er uns zu sagen hat, dann hören wir Worte oder Töne oder wir spüren etwas bestimmtes, erspüren Wärme oder Kälte oder werden von ganz tiefen Gefühlen bewegt.“ Manche Menschen würden bei dieser Kommunikation ein Licht oder ein Wesen oder irgendetwas sehen. Märtha: „Wenn wir also hören, fühlen, sehen, schmecken, riechen, was auch immer, dann kommen wir in Kontakt mit unserem Schutzengel. Engel sind ein Aspekt

BUCHBESPRECHUNG

Prinzessin Märtha Louise & Elisabeth Samnøy/Nordeng: Schutzengel begleiten dich. Siehe Seite 31.

dieser Kommunikation.“ Wobei die Begegnung bei jedem Menschen ganz unterschiedlich sein könne: „Es kann ein Hauch sein, ein Luftzug, ein Licht, ein Ton“, so die Königstochter.

„Und das schöne ist, dass überhaupt keine Begabung notwendig ist, um ‚seinen‘ Schutzengel zu erkennen“, meint Elisabeth. „Jeder kann in Kontakt zu sich selbst, zu seinem Herzen, zu seinem Körper, zu Gott und natürlich auch zu seinem Schutzengel kommen“. Doch bei so vielen Engeln ist es fast schon erstaunlich, dass Menschen die Existenz ihres Schutzengels ausschließen. „Das kommt daher, weil es vielen nicht in ihre Vorstellung passt“, erklärt die frühere Assistentin im Bereich der Schiffstechnik. Und fährt fort: „Dadurch wird unsere Welt um einiges ärmer. Doch wenn ich beginne, meinen Körper für diese wertvolle Erfahrungen, für diese Juwelen zu öffnen, dann bin ich fähig, die Welt aus einer neuen, äußerst schönen Perspektive zu sehen.“

Veranstaltungen mit Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng:

13. Juli 2013, 10.00-11.30 Uhr: Vortrag „Engel und ihr Ausdruck der Liebe“. Im Rahmen des MomandaFestivals am 13. und 14. Juli 2013 in Rosenheim/Oberbayern.

Infos siehe Seite 10 und unter www.festival.momanda.de.

4. Okt. 2013, 10.00-17.00 Uhr: Tagesseminar „Wie wir Spiritualität in unser tägliches Leben integrieren“. Im Rahmen des Kongresses „Medialität - Tore zu anderen Dimensionen“ vom 4. bis 7. Okt. 2013 in Zürich/Schweiz. Infos siehe www.medialitaetskongress.ch.

16. Nov. 2013, 10-16 Uhr: Tagesseminar „Das spirituelle Passwort - Wie man Spiritualität ins tägliche Leben integriert“. Im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ vom 15. bis 17. Nov. 2013 in Klagenfurt/Kärnten.

Infos siehe Seite 28 und unter www.alpe-adria-akademie.eu.



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

Betrachten Sie einen Augenblick jemanden in Ihrem Leben, der Sie aufregt. Beschreiben Sie drei Dinge, die Ihnen an diesem Menschen nicht gefallen, etwas, das er Ihrer Meinung nach verändern sollte. Jetzt schauen Sie tief in sich hinein und stellen sich selbst die Frage: „Wo bin ich genauso und wann tue ich dieselben Dinge?“ Dann stellen Sie sich die Frage: „Bin ich gewillt, mich zu verändern?“ Wenn Sie die entsprechenden Muster, Gewohnheiten und Überzeugungen aus Ihrem Denken und Ihrem Verhalten entfernen,

Kolumne zum Mentaltraining - Teil 2:

„Wir und die anderen“

werden sich jene Menschen verändern oder aus Ihrer Umgebung verschwinden.

Wenn Sie einen Chef haben, der kritisch ist und den man unmöglich zufriedenstellen kann, schauen Sie in sich hinein. Entweder Sie sind genauso auf gewisser Ebene, oder Sie meinen „Chefs sind immer kritisch, man kann sie unmöglich zufriedenstellen.“

Wenn Sie einen Angestellten haben, der nicht gehorcht oder etwas nicht erledigt, schauen Sie, wo Sie das ebenfalls tun und bereinigen Sie es. Es ist zu einfach, jemanden zu entlassen. Es korrigiert nämlich nicht Ihre Verhaltensmuster. Wenn es einen Mitarbeiter gibt, der nicht zusammenarbeiten und nicht Teil des Teams sein möchte, schauen Sie, wie Sie dieses Verhalten bewirkt haben könnten. Wo sind Sie selbst nicht bereit zur Zusammenarbeit?

Das ist die einzige Art, andere zu ändern – man muss zuerst sich selbst ändern. Ändern Sie Ihr Verhaltensmuster und Sie werden feststellen, dass die anderen auch anders werden.

Es ist nutzlos, jemandem die Schuld zu geben. Ihre Kraft wird vergeudet, wenn Sie das tun.

Hier gilt das Gesetz der Resonanz und das besagt, dass ich im Außen durch Personen gezeigt bekomme, was in mir zur Bearbeitung ansteht.

Diesen Bewusstwerdungsprozess kann man im Mentaltraining, welches die Alpe Adria Akademie anbietet, lernen. Ich begleite dort als Dipl. Mentaltrainerin Kleingruppen auf dem Weg zu mehr Wissen rund um die Spielregeln des Lebens.

*Eine schöne Zeit wünscht Ihnen
Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin*

INFO:

Stärken Sie Ihre mentale Kompetenz mit Dipl. Mentaltrainerin Annemarie Herzog.
Kontakt: eMail: info@gesund-und-gluecklich.at – Tel. +43 (0)664 7376 5524.
Mehr Infos mit aktuellen Angeboten:
www.mentale-kompetenz.com

Über die Haut hören? Als ich das erste Mal - über meine Ohren wohlgermerkt - davon hörte, schaute ich meine Gesprächspartnerin Kirsten Eleisia Schilling ungläubig an. Und dann meinte sie auch noch, dass man damit die mentale Stärke trainieren könne. Mir, dem Direktor einer Akademie mit Schwerpunkt Mentaltraining. Doch ihre Hartnäckigkeit machte mich schließlich neugierig. Und wurde noch dazu bei meinen Lieblingstieren, den Delfinen fündig.

VON ROLF BICKELHAUPT

Oklahoma City, USA, 1944: Patrick Flanagan erblickt das Licht dieser Welt. Obwohl er bereits mit zwei Jahren begann, technische Geräte auseinanderzubauen und zu untersuchen, ahnte damals noch niemand, dass er sich zum preisgekrönten Ausnahmewissenschaftler entwickeln würde. Mit 14 Jahren - inspiriert von einem Science-Fiction-Roman - baute er schließlich das dort vorkommende fiktive Gerät „Hypnobioskop“ nach, das über Elektroden Informationen direkt in das Gehirn, von gezielten Träumen über gewünschte Lerninhalte bis hin zu den neuesten Nachrichten des Tages, übertragen konnte und nannte es „Neurophone“.

Aber erst 30 Jahre später wurde zeitgleich an den Universitäten von Virginia und Dresden herausgefunden, wie die Übertragung dieser Technik tatsächlich abläuft. Und da kommen die Delfine, aber auch die Wale mit ihren Fähigkeiten, untereinander mit Ultraschallwellen zu kommunizieren, in den Focus des Interesses. Denn genauso funktioniert Flanagans „Neurophone“: Es überträgt über an der Haut aufgelegte Elektroden Ultraschallwellen an das Gehirn.

Und was manche nicht wissen: Auch der Mensch besitzt mit dem Sacculus ein „Ultraschallorgan“, eine kleine Drüse im Innenohr, die für unseren Gleichgewichtssinn zuständig ist. Es würde die Länge dieses Artikels sprengen, um die Funktionsweise genau zu erklären, nur so viel sei verraten: Flanagan entwickelte ein Codierungssystem, das Musik oder Sprache verschlüsselt, in das Ultraschallsignal ‚einkoppelt‘ und auf diesem Trägersignal über das Sacculus in das Gehirn weiterleitet. Dort werden die verschlüsselten Signale decodiert und wieder als Klanginformationen verarbeitet.



Mentaltraining mit Ultraschallwellen
Coburg, Deutschland, 1997: Josua Kohberg packt die Idee, dass die Menschheit eine technische Lösung zum alternativen Hören benötigt. Und forschte und forschte. Und stieß nach und nach auf immer interessantere Aspekte. Und dabei zwangsläufig auf ein Patent zu einem Gerät, das sich Neurophone nennt.

Und diese Entdeckung geriet schließlich zur Geburtsstunde, zur Geburtsstunde des thinkman®. Einem

Josua Kohberg. FOTO: K.K.

Hören über die Klang der



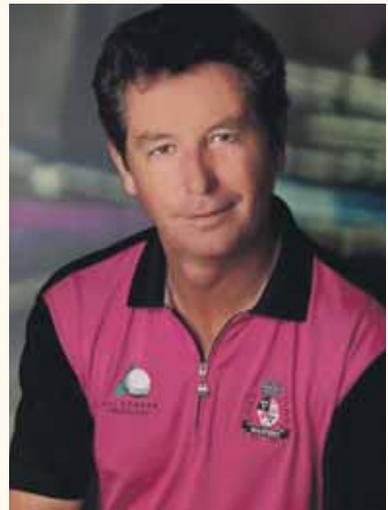
Ultraschallhören wie die Delfine können auch wir Menschen dank dem thinkman®.
FOTO: JOAKANT / PIXELIO.DE

Ultraschallerzeuger, den Kohberg seinerzeit zum Sprachenlernen einsetzen wollte. Aus dieser ersten Idee entstand KOSYS. Ein Unternehmen, das mittlerweile neben dem thinkman® über ein komplettes und weltweit einzigartiges Mentaltrainingskonzept verfügt.

Ein Anwendungsgebiet von vielen ist das Mentaltraining im Profi- und Amateursport. Seit 2001 wird der thinkman® von tausenden Sportlern eingesetzt. Im ersten Schritt kommt hier die balancierende Wirkung dieser Technik zum Einsatz. „Dadurch werden die Regenerationsphasen verkürzt und die Trainingsintensität gesteigert“, sagt mir Kohberg.

Sodann werden gezielt Mentaltrainings eingesetzt. Kohberg: „Von der Anwendung der Standartprogramme wie Entspannung und Power Energy über Sportmentaltrainingsprogramme wie Golf und Tennis bis hin zu individualisierten und auf den Athleten zugeschnittene Programme ist der Einsatz des thinkman® in jeder Leistungsstufe möglich“.

thinkman®, ein riesiges Potential
Maria Lankowitz, Österreich, 2004: Golfpro Ali Rosker setzt beim Training seiner Schüler bis heute den thinkman® ein. Für ihn wird das mentale Training immer unterschätzt: „Dies ist immens wichtig sowohl im Profi- als auch im Breitensport. Wir



Golfpro Ali Rosker. FOTO: K.K.

Haut mit dem Delfine



Golftrainer machen im Unterricht auch nichts anderes als mentales Training und wenn das nicht dabei ist, hat man als Trainer gar keine Chance erfolgreich zu sein“. Und machte eine äußerst geniale Erfahrung mit einer Golferkrankheit: „Ich hatte einen Schüler, der an Yib litt. Mit dem thinkman konnte ich ihm innerhalb einer halben Stunde helfen. Es war phänomenal. Ich weiß nicht, wie das passiert ist, es hat aber funktioniert“.

Rosker empfiehlt den thinkman® seinen SchülerInnen über das Golftraining hinaus: „Die Gründe dafür sind, dass ich ständig mit Leuten zu tun habe, deren Zeit 100 Prozent eingeteilt ist. Sie müssen ständig schwierige Entscheidungen treffen und stehen meist unter Dauerstress. Für diese Menschen gehört Golf einfach dazu, weil sie versuchen, sich dort zu entspannen - was allerdings oft nicht ganz so funktioniert wie sie es gerne hätten. Darum finde ich es wichtig, ihnen etwas zu empfehlen, das ihnen gut tut und sie nicht nur im Golf weiterbringt. Im thinkman steckt wirklich ein riesiges Potential für jeden von uns. Ich rate jedem zu einem Test – es hilft wirklich.“

Das sieht auch der bekannte Management- und Gesundheitscoach Dr. Rüdiger Dahlke so: „Der thinkman hält, was die Mindmachines immer versprochen haben.“ Für ihn

Dr. Rüdiger Dahlke.

FOTO: SISSI FURGLER



Über die Haut Ultraschallwellen hören und damit die mentale Kompetenz trainieren ist eine der Stärken des thinkman®. FOTO: K.K.

ist es eine erstaunliche Erfahrung, über Haut und Knochen zu hören. „Wir wissen heute, dass die Synchronisation der Gehirnwellenmuster einhergeht mit angenehmen seelischen Erfahrungen von Harmonie, völliger Entspannung und innerer Ruhe.“ Für Dahlke ist die Synchronisation von rechter und linker Gehirnhälfte gleichbedeutend mit Einheitserfahrungen. „Der thinkman unterstützt auf Dauer die geistig-seelische Entwicklung“, so der Erfolgscoach.

Fazit

Mit dem thinkman® ist eine bahnbrechende Möglichkeit für körperliche und geistige Gesundheit. Zusammengefasst in fünf Wörtern: Entspannen und Lernen auf Knopfdruck. Es ist Persönlichkeits- und Mentaltraining auf einem noch nie dagewesenen Niveau. Tausende von Anwendern nutzen dieses Gerät bereits seit mehr als einem Jahrzehnt. Ausgesuchte Erfahrungsberichte untermauern authentisch die Wirkungs- und Einsatzbereiche des thinkman®. Bedeutsame Fortschritte sind für jeden Anwender die logische Konsequenz. „Denn der KOSYS thinkman ist eines der bequemsten und gleichzeitig effektivsten Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung“, meint Kohberg.



Begonnen hatte das menschliche Ultraschallhören mit der Entwicklung des Neurophone durch Patrick Flanagan im Jahre 1958 (links). 39 Jahre später war es Josua Kohberg, der sich mit dieser Thematik beschäftigte und schließlich den thinkman® entwickelte. FOTOS: K.K.

INFOS:

Alpe-Adria-Akademie für mentale Kompetenz
 info@gesund-und-gluecklich.at - Tel. +43 (0)664 7376 5521

Salzgrotte, Sauna, individuelle Massagen und Kosmetik alles unter einen Dach.

Im Jame Vital finden sie nicht nur die 1. Salzgrotte Kärntens, sondern sie haben hier auch die Möglichkeit sich richtig verwöhnen zu lassen.

Infrarot – Tiefenwärmer: Aus mit dem Stau ... nein, nicht auf der Autobahn, sondern in Ihrem Körper. Und zwar mit der sanften Gleitwellenmassage. Die Gefäße werden rasch entlastet, die Lymphe entstaut und überflüssige Wassereinlagerungen abgeleitet. Wozu dient diese Art der maschinellen Lymphdrainage? Sie hilft Schwellungen an Füßen und Beinen abzubauen, verbessert das Hautbild bei Cellulite, vermindert die Beschwerden bei Krampfadern, strafft das Gewebe, reduziert Gewicht und Körperumfang, entschlackt und entgiftet, verbessert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem ... und wirkt überhaupt sehr belebend.

Ultron: Das Gesicht und den Körper neu formen und verjüngen ... Wie soll das denn gehen? Mit ULTRATONE. Über bioelektrische Stimulation – genauer gesagt durch gezielte Impulse – wird die Muskulatur angeregt und trainiert. Die Ultrawave-Impulse durchdringen die Haut, Bindegewebe, Fett, Muskeln und das Lymphsystem. Ein toller Nebeneffekt: Umfangreduktion schon nach 30 Minuten Behandlungszeit.

Dauerhafte Haarentfernung: Haare weg

Jame Vital – Willkommen im Reich der Erholung



mit Laser IPL: Viele Methoden der Haarentfernung lassen die Haare für nur kurze Zeit verschwinden und sind noch dazu schmerzhaft. Bei uns ist das Gegenteil der Fall. Und zwar mit IPL! Das Übel an der Wurzel packen lautet die Devise!

Sauna: Weg mit dem Ballast des Alltags, raus aus den Kleidern und rein in die Oase der Stille. Sich von allem Überflüssigen befreien – ganz bei sich sein. Genießen sie unsere Saunalandschaft ganz privat oder im Kreise Ihrer Sauna – Runde.

Neu! – Ganzkörperbehandlungen: Mit einem Ganzkörperpeeling werden Horn-

schüppchen und Unreinheiten gründlich entfernt. Die Haut wird wieder wunderbar zart und glatt. Nachfolgende Wirkstoffe werden besser von der Haut aufgenommen. Mit einer Ganzkörperbehandlung, die als sehr wohltuend empfunden wird, können Sie Ihren ganzen Körper pflegen und sich dabei wunderbar entspannen. Der Hautzustand verbessert sich, die Durchblutung wird gefördert und das Bindegewebe gestrafft. Das Hautbild erscheint dadurch jünger und frischer.

Und? Sind sie neugierig geworden? Besuchen sie uns und überzeugen sie sich selbst. Das Team von Jame Vital freut sich auf Ihren Besuch!

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, erholt 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.



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

gesund & glücklich

Akademie für Körper, Geist & Seele

Zum
Herausnehmen

Programm 2013/2014
Trainings – Ausbildungen – Seminare – Vorträge

Sie finden hier Angebote folgender
Trainer, Lehrer und Seminarleiter:



Elisabeth Nordeng &
Prinzessin Märtha
Louise von Norwegen



Doris Kroisenbacher



Silke Bader



Annemarie Herzog



Dr. Diethard Stelzl



Susanne Wolozynski



Gerlinde Stelzl Hartmann

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! Engel-Kreativseminar: „Lebe die Göttin in Dir“ (VI) Tagesseminar: „Das spirituelle Passwort“ (VI) Wochenseminar: „Karmisch-Energetische Fußarbeit“ (VII) Wochenseminar: „Intuitive Steinheilkunde“ (VII)	VII/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 3 x im Jahr.

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

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

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

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus, 3100 St. Pölten

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	11.-12.01.2014	22.-23.02.2014	05.-06.04.2014	17.-18.05.2014
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:** 31.12.2013 **Steiermark:** 07.01.2014

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 2. KUMU A'O: HUNA-LEHRE KANA - Der Mensch als Spiegelung der zehn Aspekte Gottes: Bewusstsein - Energie - Stoff und Materie 3. ANO HANA: HUNA-Methodik I - Praktische Anwendungen im Inneren	4. PAPA HANA: HUNA-Methodik II - Praktische Anwendungen im Außen 5. MAKA: HUNA-TRAUMARBEIT - Gezielte Erschaffung von Wirklichkeit im Traum 6. HAIPULE: HUNA-GEHEIMNIS - Die Erschaffung subjektiver Realitäten	7. KINO: Der physische Körper KA HANA: Energetische Körperarbeit 8. LAPA'AU: Techniken und Mittel der Harmonisierung 9. ALOHA: Praxiserfahrung 10. HOAKA: Feinstoffliche Ebenen und deren Störungen	11. KA LAMA KUI: Althawaiianische Psychologie, Psychotherapie und spirituelle Behandlung von Bewusstseinsstörungen 12. IKE HO'OMAO POPO: Bewusste Lebensgestaltung und individuelle Schicksalslenkung

Ort: Alpengasthof - Pension „Bergfried“, Fam. Gösseringer, 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-Anschrift

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 Spiralformen 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 Lavakiessstrand 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



SILKE
BADER

Freischaffende
Malerin & Au-
torin, mediale
Beratung

**Engel-Kreativseminar & Wellness-
wochenende „Lebe die Göttin in Dir“**

Dieses Wochenende ist dem Erleben unserer urweiblichen und schöpferischen Kräfte gewidmet. In geführten Engelmeditationen tauchen wir in die Tiefe unseres Selbst, spüren unseren schöpferischen Quellen nach und bringen die kreativen Impulse durch Bewegung, Tanz und Malen zum Ausdruck. Mit Achtsamkeit erspüren wir die Be-



ROSEMARIE
SCHWARZ

Sozialpädagogin
& Tanzthe-
rapeutin

dürfnisse von Körper, Geist und Seele und öffnen unser Herz für die Kraft der Selbstliebe. In Berührung mit unserem wahren Selbst kann sich die Authentizität unseres Wesens entfalten. Durch die Meditationen kommen wir in tieferen Kontakt mit unseren Gefühlen und Seelenimpulsen. Sanfte Bewegungsübungen lockern den Körper und harmonisieren unseren Energiefluss. Im Meditativen Malen mit Pastellkreide kann sich unser Seelenreichtum in Formen und Farben aus-

drücken. Es entstehen kraftvolle Seelenbilder, die innere Ressourcen sichtbar machen.

Das Feuerberg Mountain Resort bietet mit seinem Wohlfühlambiente einen einzigartigen Rahmen für das Seminar. Es liegt auf der Gerlitzten Alpe in 1.700 m Höhe mit Blick in die traumhafte Kärntner Bergwelt. Eine exquisite Küche mit Vollpen- sion und die ausgedehnte SPA-Anlage (5 Pools, 9 Saunen, 9 Ruheoasen und Fitnessraum) lassen keine Wünsche offen. Wir freuen uns auf ge- meinsame lebendige, kreative und genussvolle Tage.

**Beginn Freitag, 27. Sept. 2013, 15 Uhr,
Ende Sonntag, 29. Sept. 2013, 11 Uhr.
Mountain Resort - Spirit & SPA „Feuerberg“,
A-9551 Bodensdorf/Gerlitzten Alpe**

Anmeldungen: Tel. +49 (0)8806-959226 oder
eMail info@silkebader.de.
Anmeldeschluss: 20.08.2013

Preis: 390,00 €. Inkludiert: Seminargebühr, Ma-
terial fürs Malen, 2 Übernachtungen mit Vollpen-
sion.



ELISABETH NORDENG & PRINZESSIN
MÄRTHA LOUISE VON NORWEGEN

Prinzessin Märtha-Louise, mit hellseherischen Fähigkeiten ausgestattet, gehört zu den renommierten spirituellen Lehrern und Referenten. Elisabeth Nordeng, ebenfalls ausgestattet mit hellseherischen Fähigkeiten, hält eine enge Beziehung zu Engeln. Zusammen geben sie Unterricht im eigenen spirituellen Institut Astarte Inspiration, schreiben Bücher und halten inspirierende Vorträge und Workshops auf der ganzen Welt.

**Tagesseminar:
“Das Spirituelle Passwort – Wie man
Spiritualität ins tägliche Leben inte-
griert“**

Möchten Sie sich einer echten Prinzessin auf Armeslänge nähern? Und möchten Sie zudem noch Ihr persönliches spirituelles Passwort entdecken? Ja, dann sind Sie hier genau richtig!

Das Spirituelle Passwort stellt einen einfachen Weg dar, wie man sich mit seinem wahren Selbst und seinen physischen und nicht-physischen Körpern verbindet. Mit diesem Passwort kann jedes Gebiet erforscht werden; ohne es könnte man wichtige Aspekte des eigenen Lebens verpassen. Wenn man sich wieder mit dem eigenen Spirituellen Passwort verbindet, können persönliche Qualitäten entdeckt werden, von denen man vorher nicht ahnte, sie zu besitzen, und so unzählige neue Möglichkeiten im Leben eröffnen.

Die Anleitungen und Techniken helfen, den Anforderungen der neuen Zeit besser gerecht zu werden und das eigene Leben positiv zu beeinflussen und voran zu bringen. Eine neue Sensibilität kann erfahren werden für sich selbst, für die

Verbundenheit zum Herzen, zum eigenen Schutzengel und zur Erde. Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Nordeng geben hilfreiche Tipps, Anleitungen für Meditationen und Gebete.

Seien Sie Teil des inspirierenden Seminars und entdecken Sie Ihr persönliches „Spirituelles Passwort“, das Ihnen die Tür zu Ihrer inneren Führung öffnet, Ihnen die Kommunikation mit Engeln ermöglicht und Sie wieder mit Ihrer Spiritualität verbinden wird! Ein einzigartiger Weg, um mit der Weisheit des Herzens in Kontakt zu kommen, und um die unendliche Kraft und die endlosen Möglichkeiten zu entdecken, die in dem Bewusstsein liegen, dass wir alle Teil des universellen Ganzen sind.

**Samstag, 16. Nov. 2013, 10-16 Uhr,
Messe Klagenfurt, Messe Centrum,
St. Ruprechter Straße, Klagenfurt**

Anmeldungen/Karten: www.oeticket.com,
Tel. 0043 (0)1 96096

Preis: 110,00 €.

Achtung: Begrenzte Ticketanzahl

gesund & glücklich präsentiert Seminare & Workshops der Extraklasse
**DR. DIETHARD
STELZL****Forscher, Pri-
v at dozent,
Buchautor,
HUNA-Lehrer,
Geistheller.**

Er arbeitet mit der Komplementärmedizin, Licht und Farben, Bioresonanzmethoden, Sakraler Geometrie, Energearbeit 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 Urinformation 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, Energearbeit und zur spirituellen Entwicklung ein.

Im vorliegenden Seminar werden einführend wichtige Grundlagen für die individuelle Arbeit mit Edelsteinen und deren Aussagewert 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 persönliche 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 Steinatorakel.

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 Wohlgefühlcharakter. 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 Apartments 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

man einfach mehr Energie braucht. Aber wie? In ihrem Buch hat die Kungfu-Meisterin Sandy Kuhn 40 Energie-Aufladungen zusammengestellt, die ganz leicht und schnell machbar sind - z.B. 60 Sek. Thymusdrüse klopfen oder 5 Minuten lang Arme schwingen. Und haben Sie gewusst, dass heißes Wasser über den Tag verteilt getrunken Wunder vollbringen kann? Sie werden staunen, was Sie in diesem kleinen Ratgeber noch alles finden! Es ist für jeden etwas dabei.

Schirner-Verlag, ISBN 3-8434-5069-2
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | Fr. 11,90 [CH]

Prinzessin Märtha Louise & Elisabeth Samnøy:
Schutzengel begleiten dich



„Bevor man Kontakt zu den Schutzengeln aufnehmen kann, müssen wir die Verbindung zum eigenen Körper, zur Erde und zum Universum wiederentdecken.“ Prinzessin Märtha Louise und Elisabeth Samnoys bringen den Leser in Kontakt zu seinem spirituellen Selbst – mit ihrer ganz besonderen Herzenssprache. Es ist ein wunderschön illustriertes Buch – das von Anfang bis Ende gelesen eine Ahnung davon gibt, wie ein Leben im Paradies auf Erden gemeint sein kann. Seite um Seite werde ich erinnert an mein göttliches Selbst.

Am Ende kann ich sagen: Danke für dieses Geschenk!

KOHA-Verlag, ISBN 3-86728-121-1
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 33,50 [CH]

Barbara Heider-Rauter: Schutzengel – Himmlische Kraftquellen für jeden Tag

Tag für Tag spielerisch in Kontakt treten mit den himmlischen Mächten - das geht ganz spielerisch mit diesen wunderschönen Karten. Die Engel-Expertin und Aura-Soma-Lehrerin Barbara Heider-Rauter zeigt uns, wie nah die



Engel sind - überall können sie uns begegnen. Hierfür bat sie die Fotografin Alexandra Schubert, sich einfach einmal umzusehen und viele zauberhafte Engelskulpturen in ihrem schönsten Licht zu fotografieren. Zusammen mit den Texten im Begleitbuch ist ein außergewöhnliches Kartenset entstanden, das uns die geistige Welt und die lichtvollen Wesen näherbringt. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie selbst überall die Engel sehen, die schon immer da waren, und ihre Botschaft wahrnehmen. Eine gute Idee und ein schönes Geschenk!

Schirner-Verlag, ISBN 978-3-8434-9038-2
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 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



Dein Blut lügt nicht - Meine Heilarbeit mit der Dunkelfeldmikroskopie

Was Sabine Linek in ihrem Buch beschreibt, ist revolutionär: Ein Tropfen Blut genügt, und der Kosmos Mensch offenbart sich darin. Die Heilpraktikerin besitzt die meisterhafte Fähigkeit, aus diesem Tropfen zu lesen wie in einem offenen Buch. Ob Borreliose, Rheuma oder Hüftgelenksarthrose - alles kann man darin erkennen! Um dem Leser verständlich zu machen, wie das möglich ist, erklärt sie wichtige Gesundheitsprinzipien wie Säure-Basen-Balance, Aufbau des Blutes u.a. Sie sieht nicht nur - sondern heilt auch. Mit Hilfe von Homöopathie, Ozontherapie oder weiteren sanften Heilmethoden wie der Dorn-Technik.

Hätte ich früher von ihr und ihrer Heilmethode gewusst, würde mein Vater heute sicher noch leben. Er starb an einem Krankenhauskeim - und auch hier hätte Sabine Linek helfen können.

Lesen Sie selbst und Sie werden aus dem Stauen nicht mehr herauskommen!

Mankau Verlag, ISBN 3-86374-052-1
€ 12,95 [D] | € 13,40 [A] | Fr. 19,90 [CH]



Sandy Taikyu Kuhn Shimu: Was die Energie zum Fließen bringt

Der Wecker klingelt nach nur vier Stunden Schlaf. Oder eine Essenseinladung steht an, aber man würde doch lieber mal ausruhen wollen. Es gibt genügend solcher Momente im Leben, in denen



Gärtnern auf dem Balkon: gesund und beglückend!

Die Freude am Gärtnern wächst seit Jahren in allen Metropolen – erst ganz behutsam, wie ein zartes Pflänzchen, inzwischen unübersehbar. Von Berlin bis New York, von London bis Wien – überall entstehen Stadtgärten, in Stuttgart hängen sogar Jeanshosenbeine, aus denen Pflanzen wuchern. Aber heute soll nicht vom kollektiven Gärtnern die Rede sein, sondern noch einmal vom kleinen Naschparadies vor dem eigenen Wohnzimmer, von den überraschenden Möglichkeiten auf Balkon und Terrasse. Das Rezept heißt, Leckeres und Dekoratives so miteinander zu verbinden, dass es Körper und Seele erfreut. Und viele Fahrten erspart, denn Sie wollen einfach da bleiben, in Ihrem kleinen Paradies.

Von Sabine Reinelt

Ist Ihr Balkon oder Ihre Terrasse überdacht? Dann schauen Sie mal nach oben, können Sie etwas aufhängen? Was für ein Glück, denn die hängenden Gärten sind die hohe Schule der Balkon-Gärtnerei. Also: ab in ein Heimwerkerzentrum und rostfreie Ketten, große Hängetröge, Erde und eine erste Auswahl junger Pflanzen besorgt. Erst einmal für einen behutsamen Beginn: pro Hängeampel eine Gurke, einen Pflücksalat und eine Blume. Auch Pepinos können wunderbar im hängenden Topf gezogen werden, vor allem aber Buschtomaten und Wildtomaten.

Hängende Gärten – ein Hochgenuss

Für Ihre Gurkenernte empfehle ich Ihnen kleinfrüchtige Vespergurken, z. B. „Printo“ hat sich seit Jahren bewährt. Entweder selbst aus Samen gezogen, Gurken keimen und wachsen sehr schnell, oder vorgezogen aus der Gärtnerei. Für die Hängeampel müssen gekaufte Pflanzen behutsam

„umerzogen“ werden, denn bisher sollten sie in die Höhe wachsen. Dass sie sich jetzt „hängen lassen“ dürfen, müssen sie erst lernen, ohne abzubrechen – aber dann: schon bald belohnen sie die wenige Mühe alle ein bis zwei Tage mit knackige-frischen Gurken.

So wunderbar auch Ihr Balkonparadies sein mag, ganz ohne Kümmern geht es nicht. Sie sollten daher schon beim Pflanzen Vorsorge treffen, denn eine schlechte Eigenschaft haben all ihre Balkonkinder: sie sind immer durstig. Das liegt weniger an den Pflanzen selbst, als vor allem an dem geringeren Erdvorrat und dem austrocknenden Wind. Hilfreich sind Balkonkästen mit einem Wasserreservoir und freundschaftliche Kontakte in der Nachbarschaft, damit während Ihres Urlaubs nicht die große Dürre ihr Naschparadies zerstört. Da bilden sich oft freundliche Allianzen für gegenseitigen Gießdienst und gemeinsame Ernteesen.

Geheimtipp: grüne Smoothies vom Balkon

Smoothies aus eigenem Anbau sind inzwischen ein Geheimtipp. Ernährungsexperten haben herausgefunden, dass das

Chlorophyll der Pflanzen für unsere Gesundheit, vor allem für gesundes Blut, unschätzbar wichtig ist. Und oft stecken die wertvollsten Vorkommen in Teilen, die wir beim Putzen entsorgen. Was wir jedoch selbst ohne chemische Keulen herangezogen haben, kann mit „Stumpf und Stiel“ gegessen werden. Blüten bereichern den Salat, Radieschengrün kommt in den Smoothie und Schnittlauch, Dill und Petersilie sind immer griffbereit. Aber auch Zitronengras, Bohnenkraut, Knoblauch, Basilikum und Rosmarin schmücken nicht nur die Speisen, sondern auch die Balkontöpfe.

Die vielen nervenden Berichte über Rückstände von Pflanzenschutzmitteln in Salaten, Gurken und Paprika, nach Wasser schmeckende Tomaten, das alles ist kein Thema für die eigene kleine Gärtnerei. Tomaten in der Sonne gereift schmecken wieder wie früher, Gurken können mit Schale gegessen werden und eine unglaubliche Fülle von Kräutern – dies alles erschließt eine neue Lust am Gärtnern. Viel zu lang waren Balkons Abstellflächen oder bestenfalls Geranienheime. Jetzt werden sie wieder zu Genussflächen, zu den kleinen Idyllen vor dem Wohnzimmer.





Das Reitsportzentrum Dienstl Gut steht für Erholung, Natur, Genuss und Reitsport.

Gerne reservieren wir für Sie einen Tisch in unserem Landhausrestaurant für unseren Sonntagslunch oder gönnen Sie sich ein paar „Auszeit-Tage“ auf einem außergewöhnlichen Gutshof und lassen Sie sich verwöhnen. Wir freuen uns auf Sie.

Willkommen im Hotel und Reitsportzentrum Dienstl Gut

Im sonnigen Kärnten, am Fuße der Burg Hochosterwitz, auf einem sanften Plateau liegt das Hotel Dienstl Gut mit seinem - in jeder Hinsicht geschmackvollen - Restaurant, dem gemütlichen Gaststüberl und 23 geräumigen und liebevoll eingerichteten Zimmern.

Urlaub - Seminar - Feiern - Reitsport

Urlauber freuen sich über die komfortablen Zimmer, die schöne Wiese zum Son-

nenbaden, das Badebiotop, Tennisplatz, Wellnessbereich und die gemütliche Gartenterrasse.

Seminarleitern und -teilnehmern bieten wir Platz für Kreativität und Kommunikation, abseits vom störenden Büroalltag. Bei festlichen Anlässen darf der Gastgeber gleichzeitig Gast sein.

Freunden des Reitsports bietet unsere Anlage die besten Voraussetzungen.top



Nähere Informationen unter:
Reitsportzentrum Dienstl Gut
Wiendorf 1

9314 Launsdorf – Hochosterwitz / Kärnten
Tel.: 04213 2140

LICHTzeitLeben.com

GRUNDLAGEN ZUR BEWUSSTSEINS & LEBENSBILDUNG

LICHTzeit Ausbildung

GRUNDLAGEN ZUR BEWUSSTSEINS & LEBENSBILDUNG

www.LICHTzeitLeben.com

LOVE YOURSELF ... NOW!

Entfalte Deine Seelenkraft und beginne Dein Leben: Zu LIEBEN, zu LEBEN und zu LACHEN!
Die LICHTzeit-Healer-Ausbildung, von uns liebevoll das LICHTengel-Training genannt, ist der Grundkurs und begleitet Dein Entfallen in einem Zeitraum von 6 Monaten zu 7 Einheiten - darin werden Deine Wahrnehmungskanäle und somit Deine medialen intuitiven Fähigkeiten als Mensch gestärkt. Du aktivierst in diesen Lehrgängen Deinen eigenen Kristallweg, auf dem Du Dein Schöpferpotential in Deiner gesamten Einheit als Mensch, erfährst. In den Einweihungen bekommst Du Deinen Seelenstrahl und Deinen atlantischen Seelennamen, ebenso lehren wir Dir den Umgang mit zahlreichen Hilfsmitteln, wie Symbole, Mantren und Klänge. Begleitet wird die Energie in dieser Ausbildung von den Hohenpriestern aus Atlantis und Lemurien, die Dich wieder mit Deinem Urwissen dieser Zeit verbinden.

Der LICHTzeit-Healer ist eine wunderbare Chance, Dein Leben nach Deinen Wünschen des Herzens zu formen um Deinen Seelenweg – dem wahrhaftigen Grund Deines Daseins hier auf Mutter Erde, zu folgen.
ENTFALTE DICH! LEBE DEINE GABEN! LASS DEIN INNERES LICHT LEUCHTEN! Erlerne die Grundprinzipien des Lebens und nutze Deine medialen Fähigkeiten um eine Brücke zu Deinem glücklichen und harmonischen Leben voll!
LIEBE, FREIHEIT und FÜLLE auf allen Ebenen, zu bilden.

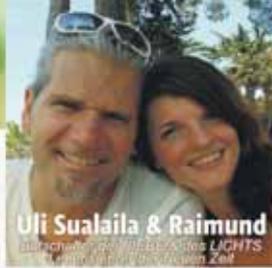
„Engelsstimmen“ zur Ausbildung

„Wenn dein Herz dir zeigt etwas zu tun, TU ES! Es kann der Beginn DEINES Lebens sein!“
Es ist kaum in Worte zu fassen welche Gefühle mich täglich auf meinem Weg begleiten, Gefühle der Dankbarkeit, der Liebe, des Glücks, des LEBENS! Ich bin glücklich!
All dies durfte ich im Laufe dieser Ausbildung erkennen, ich durfte erkennen das ich mein Leben nach meinen Bedürfnissen und Wünschen richten kann. Ich habe meinen Herzenspartner gefunden, MEIN Vertrauen zu mir selbst entdeckt und das losgelassen was gehen hat dürfen.
Michaela aus der Steiermark

Daraus resultierend durften wir unter anderem unsere eigenen Stärken, Gaben und Fähigkeiten liebevoll erkennen. Auch das Wort „Dankbarkeit“ bekam eine ganz andere Dimension, so wurde uns auch bewusst, dass unser Sein auf Mutter Erde, diesen wunderschönen, vielfältigen Planeten, ein einzigartiges Geschenk für uns ist und wir dieses Bewusstsein unseres Glücks, jeden Menschen weitergeben möchten.
Tanja & Rene aus der Steiermark

Ich möchte mich bei EUCH auch für das Öffnen der ersten beiden Siegel bedanken. Wirklich eine tolle Arbeit, die ihr leistet, vor allem sind diese Siegel unheimlich kraftvoll und hilfebringend. Durch das Arbeiten mit diesem Siegel „Herzöffnung“ merke ich vor allem Veränderungen bei mir selbst und natürlich die Spiegelung im Außen. Einfach schön, welche Erkenntnisse man da gewinnen kann ...
Tina aus Kärnten

... entfalte Dich! ... und sei das was DU bist!



Uli Sualaila & Raimund
durchschnittliches Alter: 45 Jahre LICHTS
Leben ist nicht nur eine Zeit

www.STIX7.com
06507 1507 77 • 0660 324 5 890

Die Termine 2013 - 2014

LICHTzeit-Healer Zyklus
LEVEL 1 LICHTengel-Training
Zyklus IV • 21. + 22. 09. 2013
bis 22. + 23. 03. 2014
HerzZentrum, A - 8321 St. Margarethen
Zyklus V • 08. + 09. 03.
bis 12. + 13. 07. 2014
Ayana, A - 9020 Klagenfurt

LICHTzeit-Healer 2013
LEVEL 2 TRAINER-Ausbildung
29. 11. + 01. 12. 2013
Therme Bad Gamsau, A - 8283 Gamsau

LICHTzeit-Healer Schnupper-Workshop
09. 06. 2013, 1200Uhr
Messe gesund&glücklich - Sonnegasse
A - 9141 Sittendorf, Sonnegg 16

Im Handel erhältlich
die Bücher & Symbole von Uli & Raimund



Die 12 SIEGEL - Die Meisterbriefe aus Atlantis
Das LEBEN in der 5. Dimension

UMWISSEN
ZU ERLANGEN
BRAUCHT MAN VIEL GEDULD.
ODER EINFACH
WILLI DUNGL




Willi Dungal hat 40 Jahre lang Wissen rund um unser Wohlbefinden gesammelt. Dieses Wissen müssen Sie nicht studieren. Sie können es einfach trinken. Mit unseren naturreinen Fruchtsäften, von denen bereits ein Glas bis zu 50% des Tagesbedarfs an Obst deckt.

„Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen, besinnen wir uns darauf.“
Prof. Willi Dungal



Mehr Wissen finden Sie auf www.willidungal.com

Leistungsfähig und aktiv - dank ausreichendem Trinken

Für Willi Dungal, Gesundheitspionier und Begründer der Dungal Zentren stand der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt seines Tuns. Mit natürlichen Methoden – oft auf Jahrtausende altem Wissen basierend – die Gesundheit zu pflegen oder die Medizin zu unterstützen war sein Ziel. Gesunde Ernährung, richtige Bewegung und mentale Fitness sind dabei Schlüssel zum menschlichen Wohlbefinden. Und für jede Jahreszeit gelten saisonale Regeln.

Die warme Jahreszeit bringt viel Freude in unser Leben. Wir werden wieder aktiver, unternehmen mehr und einige treiben auch mehr Sport. Alle die auf Gesundheit Wert legen greifen nun besonders gern zu mehr Obst und Gemüse, freuen sich auf knackige Salate und schöpfen Kraft aus dem Reichtum der Natur. Neben gesunder Nahrung ist aber auch die Flüssigkeitszufuhr essentiell für mehr Vitalität. Doch genau dann, wenn der Körper mehr Flüssigkeit braucht vergessen wir aufs Trinken. Statistiken zeigen, dass rund 1/3 der Bevölkerung gerade bei Stress nicht an ausreichend Flüssigkeitszufuhr denkt. Die Folge – das Blut wird dicker, die Durchblutung sinkt, die Zellen, allen voran die Gehirnzellen, werden nicht mehr optimal versorgt. Die Auswirkungen liegen auf der Hand - wir ermüden rascher und verlieren Konzentration und Leistungsfähigkeit!

Gilt normalerweise die Faustregel 0,35l pro 10kg Körpergewicht trinken, steigt die Trinkmenge in der heißen Jahreszeit durch vermehrte Schweißproduktion auf 0,45l pro 10kg. Bereits leichte Warnzeichen für Flüssigkeitsmangel im Körper können Konzentrationsstörung, Müdigkeit, schwere Beine sowie Kopfschmerz sein.

Müssen Sie viel Kopfarbeit leisten? Dann nehmen Sie leichte Getränke zu sich! Optimal sind da zum Beispiel Was-

Frau Mag. Dungal



ser, Tee sowie verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:2. Haben Sie es in der warmen Jahreszeit gerne spritziger, dann mischen Sie einfach erfrischende Tees mit Fruchtsäften. Diese gekühlt serviert sind ein wahrer Durstlöcher. Bei Stress eignet sich besonders gut eine Mischung aus Melissen- und Pfefferminztee. Die Melisse zählt zu den besten Mitteln um das Vegetative Nervensystem ins Lot zu bringen, erfrischende Minze ergänzt sie dabei hervorragend. Sie ist nach der Traditionellen Chinesischen Philosophie eine kühlende Heilpflanze, welche das Qi (die Energie) bewegt, optimal also um Ihrer Müdigkeit oder Kopfschmerzen entgegen zu wirken. Herrlich lassen sich diese Tees mit Fruchtsäften mit leicht säuerlichem Charakter kombinieren. Sei es erfrischender Zitronen- oder auch fruchtiger Johannisbeersaft. Dank des enthaltenen antioxidativ wirkenden Vitamin C helfen sie Ihnen zusätzlich frisch und aktiv zu bleiben.

ANZEIGE

Ein Leben ohne Freude, ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus. Demokrit



Gesunde Schönheitstage

Individuelle Behandlungen und interessante Vorträge – Das Grand Park Hotel Health & Spa in Bad Hofgastein präsentiert ein ganzheitliches „Schönheitsrezept“.

Gesünder – Jünger – Schöner „Ohne Chemie zu jugendlichem Esprit“ lautet das Motto der **gesunden Schönheitstage vom 16. – 20. Mai und vom 19. – 23. September 2013**. „Wir haben eine Kombination aus Behandlungen, Beratungen und interessanten Vorträgen zusammengestellt, um dem Gast ein ganzheitliches Schönheitskonzept bieten zu können“, erklärt die Hoteldirektorin Claudia Wachter. Dr. med. univ. Eva Maria Zito, Ärztin für gesunde Schönheit, präsentiert neben der Gesichtssakupunktur auch die älteste Anti-Aging-Methode der Welt - die Traditionelle Chinesische Medizin. Nach den Beratungen wird sie im Hotel Behandlungen wie

Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Lifting, sowie Besenreiserentfernung und Oberarmstraffungen durchführen. Ein gesunder Hormonhaushalt durch rein pflanzliche Therapien ist das Thema von Prof. Dr. Riccardo Borelli. Nach dem Vortrag wird eine Überprüfung des Hormonstatus angeboten.

Schönheit durch Erholung im GRAND SPA

Über viele Generationen hinweg ist das Hotel Treffpunkt für den anspruchsvollen Kur- und Wellnessgast. Neben den Themen und dem weltbekannten Heilstollen genießen die Gäste die Annehmlichkeiten des hauseigenen GRAND SPA. „Auf 2000 Quadratmetern offerieren wir ein Wellness- und Better-Aging-Angebot, das höchsten Ansprüchen gerecht wird“, erklärt Spa Managerin Astrid Faltis. Zwischen den Anwendungen bietet sich der großzügige Wellnessbereich zum Relaxen an. Das Gasteiner Thermalwasser optimiert den Er-

Weitere Informationen unter:

5-Sterne Grand Park Hotel
Health & Spa
Kurgartenstraße 26
A – 5630 Bad Hofgastein
Tel: +43 6432 6356-0
Mail: office@grandparkhotel.at
www.grandparkhotel.at



holungseffekt und ist das berühmte Tüpfelchen am i der Schönheitstage.

Die „Gesunden Schönheitstage“ sind bereits ab € 699,- im Doppelzimmer buchbar. Inkludiert sind 4 Übernachtungen mit exquisiter GRAND KULINARIK und Vorträgen, 1 x Klangschaalen-Massage oder Meersalz-Peeling, 1 x Hatha Yoga sowie ein Gala Abend. Buchbar über das TUI ReiseCenter Pregesbauer unter Tel.: 0043/1/6898292.



Himmliche *Kraftquellen* für jeden Tag

Begegne deinem Schutzengel – Tag für Tag!

Mit diesen Karten vernimmt jeder klar und deutlich die Botschaften aus der Geistigen Welt.

Mit wunderbaren Fotos von Alexandra Schubert



44 Karten, inkl. 112-seitigem Begleitbuch
ISBN 978-3-8434-9038-2
(A) € 20,55 | (D) € 19,95

Neu

Schirmer Verlag, Darmstadt • Telefon (A) 0720 – 98 27 26 • www.schirmer.com





Indigourlaub - Besondere Reisen für besondere Menschen

Die neue Art zu reisen! Wer Urlaub mit besonderen Inhalten sucht, um körperlich, mental und emotional neue Anregungen zu erhalten, wird beim österreichischen Reiseveranstalter Indigourlaub garantiert fündig. Von Yogareisen am Meer, in der Wüste oder in den Alpen, über Reisen mit Qi Gong, NIA, Tanz oder Pilates, bis hin zu Reisen mit spirituellen Inhalten und Mentaltrainings reicht das umfangreiche Angebot.

Mehr als nur Urlaub.

Eine gute Zeit im Urlaub verbringen, das möchte jeder. Doch viele wollen sich nicht mehr nur passiv berieseln lassen. Sie nehmen sich Zeit für sich und diese Zeit soll gut genützt sein. Sie suchen nach „Werkzeugen“, um den Alltags-Stress leichter bewältigen zu können, sich innerlich zu festigen und letztendlich freudvoller zu leben. Trendforscher Matthias Horx nennt dieses wachsende Bedürfnis nach mehr Selbststeuerung und Verantwortung für Gesundheit, der Fähigkeit, in problematischen Zeiten selbstständig Entscheidungen zu treffen und die Freude am Lernen bis ins hohe Alter „Selfness“. Im Zentrum dieser Bewegung steht nicht mehr vorübergehende Entspannung (Wellness), sondern dauerhafte Selbstveränderung.

Klasse statt Masse.

Der Reiseveranstalter Indigourlaub hat sich von Anfang an voll und ganz auf diesen Trend und die sich zunehmend ändernden Urlaubsbedürfnisse spezialisiert und sich dadurch mit seinem besonderen Produkt einen Namen gemacht. „Massenabfertigung oder Billigreisen sind nicht unser Ding. Bei uns steht der individuelle Gast und die Qualität im Vordergrund“, so Sonja Miko, Eigentümerin von Indigourlaub. Die Trainer, The-

rapeuten und Coaches der Urlaubsprogramme sind hochqualifiziert und die Urlaubsdestinationen – zum Beispiel Griechenland, Spanien, Türkei, Marokko, Indien usw. - sowie Unterkünfte persönlich von Sonja Miko ausgesucht.

Urlaub nicht nur für Alleinreisende.

Der Großteil der Indigourlauber sind Alleinreisende. Nicht nur Singles, sondern vor allem Menschen, die sich eine Auszeit von Job und Familie gönnen, um mal Raum und Zeit für sich zu haben. Auch Freunde, Paare und Familien schätzen diese neue Art zu reisen.

Die **Themenschwerpunkte** des Indigourlaub-Programmes lassen sich in drei Bereiche gliedern:

- 1. Körper-Bewegungsorientierung:** Yoga, Qi Gong, NIA, Pilates, Ayurveda, Fasten u.v.m.
- 2. Persönlichkeitsentwicklung:** VisionsWerkstatt, Coaching, Zen-Woche u.v.m.
- 3. Kreativitätsförderung:** Singen, Malen, Trommeln, Schreiben u.v.m.

Wie wär´s mit Yoga?

Yoga ist in aller Munde. Kein Wunder. Yoga umfasst sowohl die körperlichen, als auch die seelisch-mental Aspekte. Das breitgefächerte Angebot des Reiseveranstalters, der mittlerweile zum zweitgrößten Yogareisenanbieter im deutschsprachigen Raum avancierte, reicht von der „Yogarundreise durch Marokko“, über „Yoga und Tanz“, oder „Yoga & Mentaltraining“ bis hin zu „Yoga & Ayurvedakur“. Für eine Teilnahme an den Urlaubsprogrammen sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Reisebeispiel: 1 Woche „Aktive Auszeit mit Blick aufs Meer und mich“ in der Südtürkei, mit Yoga, Ausflügen, vegetarischer Vollpension und Transfers ab € 615,- pro Person im Doppelzimmer, exkl. Flug.

Katalogbestellung, Beratung, Buchung

Indigourlaub – besondere Reisen für besondere Menschen
Postfach 57, A-4046 Linz, Tel.: 0043 (0) 676 84 24 04 401
office@indigourlaub.com, www.indigourlaub.com





Gratuliere!

Das ist ein Teil des zukünftigen Tätigkeiten Bereiches unseren neuen Medizinischen Masseuren:

Die klassische Massage als Gesundheits- und Heilmassage: Unter Massage verstehen wir einen Vorgang, bei dem durch eine Reihe von Manipulationen mit der Hand das Körpergewebe beeinflusst wird. Es wird eine Summe von Reizen gesetzt, welche eine Serie von lokalen und allgemeinen Reaktionen auslöst. Durch die ausgeführten Griffe werden Blut und Lymphe von der Peripherie zum Herzen befördert, wodurch der Kreislauf unterstützt wird. Dabei wird das Einströmen der Gewebsflüssigkeit in der Blutbahn erleichtert. Es werden die im Bereich der vorgenommenen Massage liegenden Nerven der Haut und der darunterliegenden Weichteile, wie Muskeln, Sehnen, Gefäße usw. angeregt und so indirekt eine Reihe von Vorgängen ausgelöst. Es kommt durch das vegetative Nervensystem zu einer maximalen Erweiterung der Kapillaren und damit zu einer aktiven Hyperämie, die sich äußerlich durch Rötung und Erwärmung dokumentiert – nervale Wirkung. Die stärkere Durchblutung führt zur besseren Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen und bedingt weiter durch den gesteigerten venösen Abfluss den raschen Abtransport von Schlacken – humorale Wirkung. Neben der lokalen Wirkung treten auch in den segmental zugeordneten inneren Organen ähnliche Reaktionen ein. Vor allem die aktive Hyperämie mit ihrer gefäßerweiternden, auflösenden und schmerzlindernden Wirkung.

Die Bindegewebsmassage ist eine manuelle Reiztherapie des Unterhautgewebes. Sie ist eine spezielle Form der Reflexzonenmassage. Bei Erkrankungen innerer Organe entstehen Spannungsveränderungen im Unterhautbindegewebe. Ziel der BGM ist es, einen Spannungsausgleich im subcutanen Bindegewebe und eine Umstimmung der vegetativen Reaktionslage zu erreichen. Durch Beeinflussung des Bindegewebes werden auf Reflexwegen auch die inneren Organe beeinflusst.

Die Lymphdrainage ist eine Spezialmassage, die eine fundierte Ausbildung voraussetzt und nur von Fachkräften an Patienten ausgeführt werden darf. So besteht die Lymphödembehandlung aus zwei Phasen: Erste Phase ist die Entstauung und die zweite Phase ist die Erhaltung des entstauten Zustandes. Die erste Phase besteht aus Lymphdrainage plus Hautpflege und Kompression mit Bewegung. Die zweite Phase Kompressionsversorgung und Selbstbandage, wenn möglich, wöchentlich eine Lymphdrainage. Unser Körper hat mehrere Systeme, welche die Körperfunktionen über-

wachen, kontrollieren und ausführen. So gibt es die Blutgefäße sowie die Lymphgefäße, die im Körper die Steuerung und den Transport von Körperflüssigkeit übernehmen. Das Lymphgefäßsystem besteht aus dem interstitiellen Anteil der dann in den Lymphpräkollektoren, Kollektoren und weiter in den Lymphstämmen um Schlussendlich wieder bei dem Venenwinkel im Blutgefäßsystem zu landen. Das System wird gesteuert durch Dehnungsrezeptoren welche sich in den Lymphangionwänden befinden. Ein Angion wird von zwei Klappen begrenzt und verhindert den Rückfluss, wenn die Lymphangiomotorik (wie eine Pumpe) die Lymphe weiterbefördert. Alle Körpersaftanteile, welche zu groß sind um von dem venösen Kapillarschenkel aufgenommen zu werden, werden von der Lymphbahn zurückbefördert. Die Behandlung der Lymphödeme ist heute schon sehr gut entwickelt, und so ist es möglich, mit Lymphdrainage das System anzuregen, Umleitungswege bei fehlenden Lymphbahnen zu finden und das Volumen der Beförderung im System zu erhöhen.

Nähere Informationen:
MAZ Kärnten
Villacherstraße 1A, 9020 Klagenfurt
www.maz-kaernten.com oder 0664 9305307



Text und Fotos von Ulrike Herzig, fachspezifische und organisatorische Leiterin des Massageausbildungszentrum Kärnten

ANZEIGE





„Das Herz darf dabei lachen“

In Balance sein mit dem Trommelspiel

Das Spiel mit den Trommeln ist so alt wie die Menschheit selbst. Ein genaues Studium unserer Ahnengeschichte und des Brauchtums lassen den Schluss zu, dass Trommeln auch europäische Ur-Instrumente sind und wichtige Reliquien bei Zeremonien und Ritualen waren.

Hierzulande gilt die Trommel als etwas Exotisches und wird meistens mit dem afrikanischen Kontinent in Verbindung gebracht. Sicherlich deshalb, weil dort die Trommel-Tradition über die Jahrtausende ohne Unterbrechung im Leben der Menschen integriert ist.

Ursprünglich gehörte das Trommeln aber auch zum täglichen Leben unserer Vorfahren, wie archäologische Funde beweisen. Es diente der musikalischen Unterhaltung ebenso wie als „Zaubermittel“ in der Hand eines Medizinmannes oder Schamanen. Und es wurde als rhythmisches Klanginstrument bei Zeremonien und Riten jeglicher Art, besonders bei Trancetänzen, eingesetzt. Die zahlreichen ethnologischen Parallelen zeigen hauptsächlich kultische Verwendungen von Trommeln; aber auch für die Übermittlung von Botschaften wurden früher spezielle Rhythmen getrommelt.

Doch durch das Auftreten patriarchaler Gesellschaften und der Verbreitung des Christentums änderten sich in Europa die Stellenwerte in der Gesellschaft. Das und der Umstand, dass die Trommel ein sehr machtvolles Instrument ist, hat die Entwicklung zur europäischen Abstinenz sicherlich forciert.

Doch seit rund 25 Jahren gibt es in unseren Breiten immer mehr Menschen, die dazu beitragen, die Trommel wieder zu einem heimischen Kulturgut zu machen. Zwei davon sind Manuela Muhr und Chris-

tian Tür aus dem steirischen Bad Waltersdorf. „Meine erste Begegnung mit dem Trommelspiel hatte ich im Jänner 2001. Seit dem trommle ich mit viel Freude und Begeisterung in meinem Trommelparadies“, erklärt Christian. Neun Jahre später gesellte sich die Sonderkindergarten-Pädagogin Manuela dazu.

Trommel aus dem „Goldenen Schnitt“

Ihre Trommeln erhalten die beiden vom Alchemisten Kurt Josef Kickingger, dem Eigentümer der Firma UR-TON®. Entsprechend seines 35jährigen alchemistischen Studiums werden in Besenbuch, im Herzen des Dunkelsteinerwaldes, die Trommeln

nach uralten Maß-, Schwingungs- und Resonanzgesetzen gefertigt. Die speziell aus dem „Goldenen Schnitt“ bemessenen Korpusse sind aus einem Baumstamm, d.h. aus einem Stück Hart-Holz, formgenau innen und außen glatt gefräst und stammen vorwiegend aus Eschen- und Buchen-, aber auch aus Edel-Hölzern. Je nach Ausführung und Klangwünschen sind sie mit inländischen Häuten bespannt.

Alle Trommeln sind nachstimmbar. Durch die verschiedenen Klangfarben wiederum können die UR-TON®-Trommeln den verschiedenen Chakras zugeordnet werden. „Da jeder Mensch unterschiedliche Emp-



Begeisterte UR-TON®-Trommler: Michael Tür & Manuela Muhr vom Trommelparadies in Bad Waltersdorf. FOTO: K.K.

Der Ziellose erleidet sein Schicksal, der Zielbewusste gestaltet es. Cicero

Über traditionelle Methoden, die von unseren Vorfahren angewandt wurden und auf Grund großen Interesses eine Renaissance erleben, geht es in dieser Serie. Im Focus dieses Artikels steht das Spiel mit den Trommeln, das auch in unseren Breitengraden schon immer zu Hause war.

findungs- und Wahrnehmungswelten hat, sind auch die Energiefelder unterschiedlich stark aktiviert. Dadurch ist es besonders wichtig, die Trommel zu finden, die als unterstützend, tragend und klangharmonisch empfunden wird“, erklärt Christian. Das könne von ganz hell (Kopf, Hals), mittel bis tief (Herz, Bauch), ganz tief (Nabel, Basis) bis zu durchdringend (transzendent) sein.

Wirkung der Trommel

Unser gesamter Charakter spiegelt sich im Energiefeld der Aura wieder. Dieses Wechselspiel der magnetischen und elektrischen Energieströme ist im Allgemeinen ausgewogen und hell leuchtend. „Doch Fremdeinwirkungen wie Strahlenfelder, Elektromog und ungesunde Ernährung, aber auch geistige Disharmonien wie Stress, Burn Out und Verhaltensmuster können unser wahres Wesen beeinträchtigen“, weiß Manuela zu berichten. Und ergänzt: „In einem solchen Zustand ist es kaum möglich, einen geeigneten Lebensrhythmus zu haben, der Spaß macht und das Herz erfreut“.

Die UR-TON®-Trommeln, mit denen Manuela und Christian arbeiten, helfen dem Spielenden, leichter in seine Mitte zu kommen: „Die Trommelspiel-Art koordiniert und synchronisiert die beiden Gehirnhälften vorzüglich und die Schwingung dieser Trommel wirkt auf unsere Energiefelder, also den Chakras bestärkend ein, die Hilfe und Unterstützung benötigen“, sagen die beiden. Kein Wunder, dass bereits seit vielen Jahren zahlreiche Therapeuten, Heilpraktiker, Lebensberater usw. UR-TON®-Trommeln erfolgreich einsetzen, damit Menschen wieder in ihre Balance kommen. Hinzu kommt, dass das Trommelspiel jede Menge Spaß macht, sehr kommunikativ ist und eine Möglichkeit anbietet, aktiv zu meditieren.

Und so dreht sich vieles im Leben von Manuela und Christian um die Trommel. Sie bieten Schnupperkurse und Workshops an, sind bei Trommelevents dabei und beraten jeden Interessierten, seine individuelle Trommel zu finden. Wichtig ist für sie, dass beim Trommelspiel „das Herz dabei lacht“.

KONTAKT

Trommelparadies:

Manuela Muhr und Ing. Christian Tür
Trommelworkshops, Trommelevents,
Trommel-Verkauf

Leitersdorf - Safenweg 4,
A-8271 Bad Waltersdorf

Manuela: Tel. +43 (0)650 6676456
manuela@trommelparadies.at

Christian: Tel. +43 (0)699 11066211
christian@trommelparadies.at

Internet: www.trommelparadies.at

INFO

Das Trommelparadies ist auf der Messe „gesund & glücklich“ (8.-9. Juni 2013, Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf/Südkärnten) als Aussteller vertreten und gibt dort einen Trommelworkshop und ein Trommelkonzert. Näheres siehe Seite 7.



Michael Tür und Manuela Muhr mit SchülerInnen
beim Trommel-Workshop. FOTO: K.K.

Das 1. Kärntner Fachgeschäft für ELEKTRONISCHES RAUCHEN

Uli's
DAMPFER LOUNGE
Ves, we can!

IM SÜDPARK KLAGENFURT

www.UlisDampferLounge.at

ZÖHRER Gesundheitsprodukte YOUNG LIVING

Josef und Susanne Maria
8413 St. Georgen, Kurzngrnitz 4
Tel. 0660 57 888 99

- Verkauf und Beratung
- Raindropanwendung
- Klangmassage
- The Journey

Regenwaldprodukte www.gesundheitstrainer.at therap. ätherische Öle

Versandhandel Zöhrer Gesundheitsprodukte liefert an Wiederverkäufer, Therapeuten und gesundheitsbewusste Kunden.

Höchste Qualität, Natürlichkeit und Vollwertigkeit stehen bei uns an erster Stelle.

Beratungen, Ausbildungen und unsere Erfahrungen über die Anwendung der ätherischen Öle von Young Living geben wir gerne in Vorträgen an interessierte Personen und Therapeuten weiter.

Die Naturprodukte sind Einreibfluids und Nahrungsergänzungen besonderer Art und sind seit Jahren sehr beliebt. Die wunderbaren Young Living Öle gehören zu unseren Lieblingsprodukten und sind ein fester Bestandteil bei energetischen Anwendungen und in der Hausapotheke.

Anmeldung unter:
Zöhrer Josef
Tel. 0660 57 888 99
zoehrer@gesundheitstrainer.at
Besuchen Sie unsere Homepage:
www.gesundheitstrainer.at

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen am schönen Sonnegger See.

www.gesundheitstrainer.at



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




ANZEIGEN



Heilende Schwingungen und wohltuende Ruhe – Ein Besuch auf Hof Heilenbergen

Ruhe, Entspannung, innere Balance, danach sehnen wir uns alle immer wieder. Es gibt einen Ort, an dem der Name Programm ist, an dem der Suchende, Erschöpfte wieder zu seiner inneren Mitte finden kann: Hof Heilenbergen im schwäbisch-fränkischen Naturpark ist wahrhaftig ein Arkadien, ein Paradies für Körper und Seele und für neue Kraft, die aus der Ruhe kommt.

Von Sabine Reinelt

Dieser Name ist Programm: Hof Heilenbergen. Hier hat das Kedem-Zentrum den Ort gefunden, an dem die Natur unterstützt, was das Kedem-Zentrum an uraltem Wissen und Erfahrungen in seinen Seminaren vermittelt. Zwischen Weinbergen und sanften Hügeln lädt ein geschwungenes Tor ein auf den Weg zum Seminar- und Gästehaus. Zum Hof gehören mehrere Gebäude mit wunderschönen Seminarräumen und freundlichen Gästezimmern, mit Sauna und Teich, mit Brunnen und mit Plätzen um eine Feuerstelle für lange Sommernächte – kurz gesagt: ein Kreis um ein Zentrum, wie es die alte Bedeutung des Wortes Hof ja auch ist.

Ein Platz für Seminare und Urlaub

Die Anmut des Ortes öffnet sich zu jeder Jahreszeit wohltuend den Besuchern und vor allem den Gästen, die einige Tage bleiben und wählen können zwischen einem Erholungsurlaub, selbst organisierten Workshops oder den heilsamen Veranstaltungen,



die das Kedem-Zentrum anbietet.

Esra Voglsgang und Claudia Stürzinger bieten seit vielen Jahren sowohl die Massagen mit Klangschaalen als auch die Ausbildung zum Klangschaalen-Praktiker an. Sie sind den



Lesern von „gesund & glücklich“ und den Messebesuchern schon bestens bekannt mit der uralten Weisheit: „Klang ist Schwingung - Schwingung ist Energie – Energie ist Leben“. Denn: „... schon seit Anbeginn der Zeit wussten die Menschen um die heilende Wirkung von Klängen... Eine nepalesische Weisheit besagt, dass ein Mensch der harmonisch schwingt, gesund ist und resistent...“

Schwingung und Wasser – die Urelemente

Seit einiger Zeit bietet das Kedem-Team zusätzlich ganz besondere Klang-Seminare an: sie machen Erfahrungs-Seminare mit Klang und Wasser und beschreiben das so: „Schwerelos liegt der Körper auf seinem Urelement, dem Wasser. Sanft gleitet er über die Wasseroberfläche, von leisen Klängen und Vibration begleitet. Kein anderes Element erlaubt uns, so schnell in eine Tiefenentspannung zu kommen, wie das Wasser. Kraftvoll und sanft zugleich durchströmen uns die Schwingungen der Klangschaalen. Durch die Resonanz des Wassers in uns und um uns herum scheint die körperliche Begrenzung wie aufgehoben.“

Bereits mehrere Hotels bieten ihren Gästen dieses unglaublich wohltuende Erlebnis an, so zum Beispiel in Garmisch-Partenkirchen. Floaten ist ja schon seit einiger Zeit ein bekannter Weg, zu innerer und äußerer Entspannung zu finden – floaten mit Klangschaalen-Schwingungen ist eine Weiterentwicklung, die sicher noch viel von sich reden machen wird.

Der Frühsommer lockt uns nun wieder hinaus zu Wanderungen und lädt ein zu Abenden am Lagerfeuer. Einer der schönsten Plätze dies alles zu verbinden mit Seminaren über uraltes Wissen und heilende Therapien ist dieser Kraftort: der Hof Heilenbergen.



Roland Rauter's vegane Österreich-Schmankerl - Teil 2

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

Cevapcici mit geschortem Gemüse und Preiselbeermarmelade

Cevapcici ein österreichisches Gericht? Dazu meint unser österreichischer Koch: „Es gehört wohl schon seit der Monarchie zu unseren Gerichten“. Und „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt ergänzt: „Ich lebe im Süden Österreichs in einem 2-sprachigen Gebiet, wo auch die slowenische Kultur ihre Heimat hat.“

Also freuen wir uns auf diesen grenzüberschreitenden Genuß-Schmaus.

Für die Cevapcici

150 g Sojagranulat
300 g gekochte schwarze Bohnen
60 g Zwiebeln
5 EL gehackte Petersilie
4 EL Soja Cuisine
4 EL Olivenöl
2 EL helles Weizenmehl
3 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver
1 TL Tomatenmark
1 TL Estragonsenf
1 TL Salz

1 TL gehackter Oregano
1/2 TL gemahlener Kümmel
1/2 TL gehacktes Bohnenkraut
1/2 TL gehackter Rosmarin
Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse

8 Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
3 Kartoffeln
1 Zucchini
Saft 1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl
4 Rosmarinzwige
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die marinierte Zwiebeln

2 rote Zwiebeln
2 EL weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

3 EL Olivenöl zum Bestreichen
4 EL Preiselbeermarmelade

Zubereitung der Cevapcici

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und Zwiebeln goldbraun anrösten. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Sojagranulat, Bohnen, Soja Cuisine, Zwiebel, Paprikapulver, Tomatenmark und Senf in eine Schüssel geben und mit dem

Stabmixer pürieren. Mehl, restliche Gewürze und Kräuter unter die Masse kneten und daraus mit angefeuchteten Händen ca. 10 cm lange und 3 cm breite Röllchen formen. Die Cevapcici auf einen mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller legen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Grillen die Cevapcici dünn mit Olivenöl einstreichen und bei direkter mittlerer Hitze auf dem Rost auf zwei Seiten ca. 8 Minuten grillen.

Zubereitung der Zwiebeln

Zwiebeln schälen und mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln mit dem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und durchziehen lassen.

Zubereitung des geschmorten Gemüses

Kartoffeln, Kirschtomaten und Zucchini in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. 4 Stück Alufolie (ca. 30 x 30cm) auf eine Arbeitsfläche bereitlegen und die Gemüsescheiben jeweils in einer Reihe abwechselnd aneinanderlegen. Dann alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit



Rosmarin, Salz und Pfeffer und je einer angedrückten Knoblauchzehe würzen. Die Alufolie verschließen und die Gemüsepackchen bei direkter Hitze ca. 15 Minuten grillen.

Die Cevapcici mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Preiselbeermarmelade und marinierte Zwiebeln dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Grillzeit: ca. 15 Minuten

Tipp: Anstelle von Preiselbeermarmelade passt auch ein erfrischendes Zaziki hervorragend.

Käsespätzle

Für die Spätzle

500 g helles Weizenmehl
400 ml Wasser
100 ml Sojadrink
5 EL Rapsöl
1 Prise Muskatnuss
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Käsesauce

300 ml Wasser
150 ml Hafer Cuisine
100 g Cashewkerne
40 g vegane Margarine
40 g helles Weizenmehl
5 EL Hefeflocken
1 TL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

200 g Zwiebeln
4 EL Rapsöl

Für die Spätzle Mehl mit Wasser, Sojadrink, 2-3 EL Rapsöl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Kochlöffel zu

einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte zäh und nicht zu flüssig sein. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Teig durch einen Spätzlehobel in das kochende Wasser reiben. Spätzle einmal aufkochen lassen, abgießen, mit 2-3 EL Rapsöl beträufeln und durchmischen. Für die Sauce Cashewkerne, Hefeflocken, Knoblauch, Wasser, Hafer Cuisine und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Dutch Oven erhitzen. Rapsöl hineingeben und Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Diese danach beiseitestellen. Margarine für die Käsesauce in den Dutch Oven geben und schmelzen lassen. Mehl dazugeben und kurz mitrösten. Käsesauce unter ständigem Rühren mit dem langen Schneebeesen dazugeben und aufkochen lassen. Die Sauce ca. 10 Minuten bei geringer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, dann die Spätzle in die Sauce geben und heiß werden lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Zwiebeln darauf verteilen und eventuell noch mit gehackter Petersilie oder frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen und am besten im Topf oder in der Pfanne servieren.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Grillzeit: ca. 20 Minuten

Tipp: Ich mache die Käsespätzle am liebsten im Dutch Oven. Sie gelingen aber auch problemlos im Wokeinsatz oder in einer schweren gusseisernen Pfanne, die man einfach auf die Mitte des Grillrosts stellt.

Gegrillte Pfefferpolenta mit Wurzelgemüse und Erbsencreme

Für die Polenta

400 ml Gemüsebrühe
100 g Polenta
3 EL grüne Pfefferkörner in Salzlake
4 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt

Für die gegrillten Karotten

600 g junge Karotten mit Grün
Saft 1 Zitrone
6 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Erbsencreme

300 g grüne Erbsen
50 ml Hafer Cuisine
3 EL Olivenöl
2 EL gehackte Minze

1 EL Bohnenkraut
1 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

4 EL Rapsöl zum Bestreichen

Zubereitung der Polenta

Gemüsebrühe mit geschältem Knoblauch, Lorbeerblatt, Thymianzweigen aufkochen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauch aus dem Fond entfernen und Polenta einrühren. Diese auf kleiner Flamme so lange rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Pfefferkörner aus der Salzlake nehmen, abspülen und unter die Polenta rühren. Ein Blech mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse darauf ca. 2 cm dick aufstreichen und 3 Stunden kalt stellen. Danach die Polenta in ca. 4 x 10 cm große Stücke schneiden. Diese auf beiden Seiten dünn mit Öl bestrei-

chen und am besten in einer Alu-grilltasse oder auf der Grillrostplatte 3–4 Minuten auf beiden Seiten grillen.

Zubereitung der Erbsencreme

Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten dünsten. Nach dem Abgießen mit kaltem Wasser abschrecken. Erbsen mit Hafer Cuisine, Olivenöl, Minze, Bohnenkraut, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer in einen Mixbecher füllen und mit dem Stabmixer pürieren.

Zubereitung des Wurzelgemüses

Karotten schälen, vom Grün bis auf 2–3 cm befreien. Dann die Karotten in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen und danach in kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren.

Die Karotten damit bestreichen



und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Die Karotten auf der Grillrostplatte oder dem Rost bei direkter mittlerer Hitze 3–4 Minuten von zwei Seiten grillen.

Die Polentastücke auf Tellern anrichten. Etwas Erbsencreme darauf geben und das gegrillte Wurzelgemüse ebenfalls darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Grillzeit: ca. 15 Minuten

Bohneneintopf mit Polentaknödel

Für die Knödel

500 g Wasser
130 g Polenta
6 EL Soja Cuisine
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Für den Eintopf

1,2 l Gemüsebrühe
150 g grüne Bohnen
100 g getrocknete weiße Bohnen
100 g Champignons
100 g Zwiebeln
80 g getrocknete rote Bohnen
3 Knoblauchzehen
2 Kartoffeln
1 Karotte
1 rote Paprika
1/2 fein gehackte Chilischote
5 EL Rapsöl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1 TL Majoran
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung der Knödel

Wasser mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen. Unter ständigem Rühren die Polenta einrieseln lassen, damit sich keine Klümpchen bilden. Polenta ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme quellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren

und Olivenöl in die Polenta einrühren. Die Masse sollte recht dick werden, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach die Soja Cuisine unter die Polenta rühren und aus dem Teig ca. 3–4 cm große Knödel formen. Diese auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Zubereitung des Eintopfs

Getrockneten Bohnen über Nacht einweichen lassen. Abgetropften Bohnen ca. 1 Stunde mit reichlich frischem Wasser weich kochen. Grüne Bohnen putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Bohnenstücke in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Dutch Oven oder einen Wokeinsatz für den Grill erhitzen. Rapsöl in den Dutch Oven geben und Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Champignons hineingeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und alles kräftig

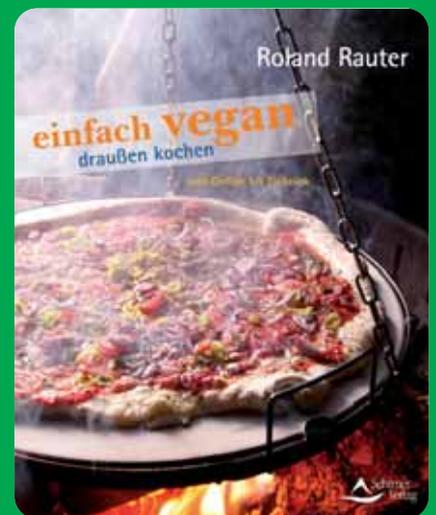


durchrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Weiße und rote Bohnen, Karotten, Paprika, Knoblauch und Lorbeerblätter hineingeben und den Eintopf je nach Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen, fein reiben und dazugeben. Dann den Eintopf sämig einkochen lassen. Dann die grünen Bohnen, Majoran und Chili dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polentaknödel in den Bohneneintopf legen und unter vorsichtigem Rühren durchziehen lassen.

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten
Kochzeit: ca. 40 Minuten

Tipp: Wer es schärfer und etwas ausgefallener liebt, kann das Paprikapulver durch Pimentón Dulce Ahumado, süßes geräuchertes Paprikapulver, ersetzen. Nehmen Sie dann aber nur 1/2 EL Paprikapulver.

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!



TIPP 1: Roland Rauter: einfach vegan - draußen kochen. Von Grillen bis Picknick. Schirner Verlag, ISBN 3-8434-1105-0 € 19,95 [D] | € 20,60 [A] | Fr. 29,90 [CH]

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

Alpakas: Das Go die Vision der Al

Es war Liebe auf den ersten Blick. Nach ihrer ersten Begegnung mit den exotischen, sanftmütigen, feinfühligem und edlen Alpakas waren Eva und Thomas Pötsch dem Charme dieser Tiere erlegen und beschlossen spontan: „Wir werden Alpakas züchten“. Mittlerweile betreiben sie den größten Zuchtbetrieb Österreichs.

Das Alpaka, eine domestizierte Kamelform, stammt ursprünglich aus den südamerikanischen Anden, mit rund 7.500 Kilometern die längste Gebirgskette der Erde. Dort setzte die Domestikation der Alpakas bereits um 5.000 v. Chr. ein. Dieses Tier wurde insbesondere wegen der Wolle gezüchtet, das bei den Inkas als Zeichen des Wohlstandes galt. Daher züchteten sie große Herden. Doch die Spanier, die den südamerikanischen Kontinent im 14. Jahrhundert eroberten, brachten Schafe mit und zeigten daher kein Interesse am Alpaka. Erst nach dem südamerikanischen Staaten ihre Unabhängigkeit erlangten, wurde die Zucht wieder aufgenommen. Heute ist der Export der Alpaka-Wolle ein wichtiger Exportzweig Südamerikas.

Die Qualität wurde aber auch anderswo erkannt, so in Österreich und in Deutschland. Wurden die Tiere ursprünglich importiert, so gibt es mittlerweile auch hier bedeutende Zuchtbetriebe mit der notwendigen Qualität der Faser. Auch auf Stammbäume wird immer mehr geachtet. Und in Deutschland werden diese ruhigen und friedlichen Tiere aufgrund ihres Sozialverhaltens und ihres Haus- und Begleittiercharakters bereits auch in der tiergestützten Therapie eingesetzt.

Alpakaland

Einer der Zuchtbetriebe in Österreich befindet sich in der steirischen Gemeinde Pürgg Trautenfels, gelegen im oberen Ennstal. An deren Ostseite befindet sich der Grimming, mit 2.351 Meter der höchste freistehende Bergstock Europas. Und mit Blick auf diesen imposant anmutenden Berg züchten Eva und Thomas Pötsch am Wörschachwald ihre Alpakas. Thomas erinnert sich an die Anfänge: „Aufgrund eines Berichtes über Lamas wollten wir mehr über diese Tiere erfahren und wurde an einem Hof am Millstätter See fündig. Doch dort wurden auch Alpakas gezüchtet. Und als wir sie dort gesehen haben, war für uns beide sofort klar: wir werden Alpakas züchten“. Und Eva ergänzt spontan: „Die Alpakas haben uns gerufen“.

Doch gab es seinerzeit, vor rund 10 Jahren, kaum Wissen über diese Kamelart. In Deutschland wurden die beiden schließlich fündig und besuchten Seminare, um anschließend innerhalb weniger Wochen

ihren Milchviehbetrieb auf eine hochwertige Alpakazucht umzustellen. „Unsere Alpakaland Vision war geboren“, sagen heute die beiden über dieses für ihr Leben einschneidende Ereignis.

„Das Vlies der Götter“

Heute tummeln sich 88 Alpakas auf rund 20 ha Weideland in rund 1.100 Metern

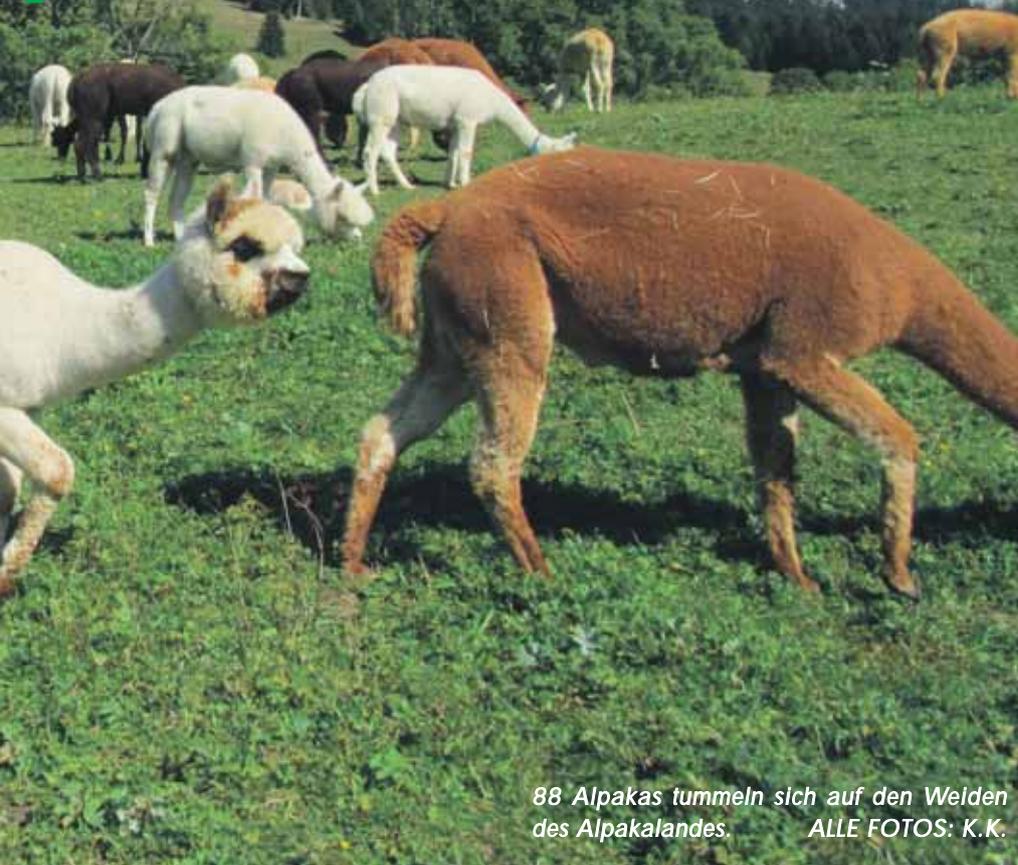


Sie widmet sich voller Begeisterung den Alpakas: Eva Pötsch.



Thomas Pötsch ist auch Obmann des Vereins Alpaca Association Austria.

Id der Anden – pen



88 Alpakas tummeln sich auf den Weiden des Alpakalandes. ALLE FOTOS: K.K.

Seehöhe bei den Pötsch's im Wörschachwald. Im Mittelpunkt steht die Produktion der Alpakafaser, die neben Kaschmir und Seide zu den edelsten Naturfasern zählt. „Weichheit, Feinheit und ein unbeschreiblicher Glanz haben sie so begehrt gemacht“, erklärt Eva. Aus diesem Grunde nennt man sie auch „Das Gold der Anden“ oder gar „Das Vlies der Götter“. Und daher finden die Besucher in ihrem „Alpakaland Hofladen“ ein ausgewähltes Sortiment an sehr hochwertigen Alpakaprodukten wie feinste Strickwaren von Socken, Schals und Mützen, Stirnbändern über Handschuhe bis hin zu Pullovern aus 100 Prozent Alpaka.

Und auch die dort angebotenen Bettdecken, Polster und Unterbetten mit einer Füllung aus 100% feinstem Alpakavlies, eingnäht in Baumwolle, werden höchsten Ansprüchen gerecht. „Sie sind temperaturausgleichend, für Allergiker geeignet und atmungsaktiv, was besonders Menschen mit Durchblutungsstörungen zu schätzen wissen“, weiß Thomas zu berichten.

Mit dem Aufbau des Zuchtbetriebes entstand auch der „Alpaka Spirit Park“. In

mitten der Natur, hoch über dem Ennstal, dort wo ein kleiner ruhiger Kraftplatz liegt, erwartet den Besucher ein stimmungsvolles Ambiente und eine idyllische Natur. Und natürlich die äußerst feinfühligsten Alpakas. „Hier können die Besucher die Ruhe genießen sowie Kraft und Energie tanken“, ist Eva begeistert von diesem Ort. Dort stehen ein riesiges Sonnensegel mit einer Lagerfeuerstelle und Grillplatz, eine Jurte und ein Tipi zur Verfügung. Kindergärten, Schulklassen, Busreisende, Trommlerrunden oder Seniorengruppen buchen gerne diesen Platz. „Aber auch verliebte Paare“, wie uns Thomas schmunzelnd verrät (Buchungsmöglichkeiten siehe auch Info).

Gemeinsam erfolgreich

Infiziert vom Alpakafieber gründete Thomas zusammen mit über 50 weiteren österreichischen Züchtern den Verein „Alpaca Association Austria“. Und wurde zu dessen Vereinsobmann gewählt. Thomas betont, dass der Alpakamarkt in Österreich immer mehr an Bedeutung gewinnen wird: „So versuchen wir allen Alpakahaltern in Österreich, vom Neueinsteiger bis zum erfahrenen Züchter, bestmögliche Hilfestellung in

INFO
KONTAKT:
alpakaland.at, DI Thomas & Eva Pötsch
Wörschacherwald 30a
A-8982 Tauplitz
T +43 (0)664 4036590
info@alpakaland.at
www.alpakaland.at

Verein Alpaca Association Austria
Kontakt über Thomas Pötsch
Alpakaland (s.o.)
www.alpaca-austria.at

Veranstaltungen mit alpakaland.at:
08.-09.06.2013 - Naturarena Sonneggersee, 9133 Sittersdorf/Südkärnten: Messe „gesund & glücklich“. Mit Alpakas und Alpakaprodukten (siehe S. 6 und im Internet unter www.gesundemesse.eu)

14.09.2013 - Wörschachwald 30a, 8982 Tauplitz:
Alpaka-Seminar für Einsteiger und Interessierte. Inhalt: Zoologie, Domestikation, Körperbau, Haltung, Fütterung und Pflege, Medizin, Produkte u.v.m. Anmeldungen beim alpakaland.at (s.o.)

21.-22.09.2013 - Wörschachwald 30a, 8982 Tauplitz:
Alpakafest: Alpakaprodukte, Kinderprogramm, Naturprodukte, Erlesene Schnäpse, Bauernmarkt, Kulinarik

allen Bereichen der Tierhaltung zu gewährleisten“. Daher lautet das Motto des Vereins auch „Gemeinsam erfolgreich“. „Und durch die Zusammenarbeit mit internationalen Verbänden können wir ein hohes Maß an Informationsqualität in allen Fachbereichen bieten“, ergänzt der Züchter.

Für Eva und Thomas sind die Alpakas eine wertvolle Bereicherung in ihrem Leben geworden. Und sie geben ihre Kenntnisse und Erfahrungen auch gerne weiter bei Seminaren, Messen und dem eigenen Hoffest (siehe Kasten).



So kommen nicht von einem Stern, sondern so sehen geschorene (irdische) Alpakas aus.

Zwischen den grünen und den roten Blattsalaten gibt es große Unterschiede:

Der Hauptwirkstoff in den grünen Salaten ist der Farbstoff Chlorophyll, ein sekundärer Pflanzenstoff. Er schützt unsere gesunden Zellen und kann bereits angegriffene Zellen reparieren. Das Chlorophyll sorgt dafür, dass der eingeatmete Sauerstoff länger in den Gehirnzellen bleibt. Das bedeutet: bessere Konzentration, schnelleres Reaktionsvermögen, optimales Denken. Wer einen anstrengenden Tag mit viel Stress meistern muss, der sollte mittags eine große Schüssel Blattsalat genießen, ideal mit gebratenen oder gegrillten Hühnerfleischstreifen.

Außerdem enthalten die grünen Salate im Strunk und in den Blattstielen eine weiße, milchartige Flüssigkeit. Sie liefert uns die Substanz Lactucarol. Diese beruhigt das vegetative Nervensystem, macht uns stark gegen Stress, hilft uns, schneller Ärger und Aufregungen abzubauen.

Die roten Blattsalate enthalten reiche Mengen an Carotenen. Diese Farbstoffe schützen den Organismus vor Umweltschadstoffen, bremsen das vorzeitige Altern, stärken die Augen, die Atemwege und die Immunkraft.

Die Bitterstoffe in den roten Blattsalaten unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit, fördern den Gallenfluss. Sie liefern uns aber auch besonders viel Folsäure für Herz und Kreislauf sowie für die schwangere Frau.

Ob rot oder grün: Blattsalate bestehen zu



Prof. Hademar Bankhofer ist Millionen Menschen durch seine Gesundheits-Tipps im Fernsehen (Schau-TV, Bibel-TV und DAF) vertraut, aber auch im Hörfunk (Radio Wien, Radio Oberösterreich, Radio Seefunk) und durch seine Ratgeber-Bücher. Er ist Lehrbeauftragter an der Österreichischen Gesundheits-Akademie und Leiter des Bankhofer-Zentrums an der internationalen Akademie für medizinische Kommunikation.

Jetzt ist wieder die Saison für die heimischen Freiland-Salate. Das sollten wir nutzen. Blattsalate schmecken köstlich, sind obendrein ein wertvoller Beitrag zur ausgewogenen, gesunden Ernährung. Es gibt heute etwa 50 verschiedene Blattsalat-Sorten. Die beliebtesten: Kopfsalat, Eichblatt-Salat, Eisberg-Salat, Nussblatt-Salat, Lollo rosso und Lollo bionda, und nicht zu vergessen der Feldsalat, der sich durch besonders dunkles Grün auszeichnet und der die meisten Vitalstoffe enthält.

VON PROF. HADEMAR BANKHOFER



Bankhofer eröffnet die s Der Blattsalat für d

95 Prozent aus Wasser. Die restlichen fünf Prozent sind für uns wertvoll. Sie versorgen uns mit den Vitaminen B 1, B 2, mit Vitamin C, mit den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Kupfer, Jod, Zink, Mangan, Selen, Magnesium. Blattsalate enthalten aber auch Asparagin, der Hauptwirkstoff im Spargel. Dadurch senken die Salate zu hohe Harnsäure-Werte und wirken entwässernd. Sehr wichtig: Etwa 60 Prozent der Vitamine befinden sich in den grünen äußeren Blättern, nur fünf Prozent im gelben Herzen. Es ist also nicht sehr sinnvoll, immer nur das Herz des Salates zu essen.

Blattsalate eignen sich auch wunderbar zum Abnehmen. 100 Gramm - das ist eine große Portion - haben nur 17 Kalorien. Der zusätzliche Effekt: Weil der Salat soviel Wasser enthält, werden aus den Blättern im Darm viele Ballaststoffe frei und quellen enorm auf. Die wieder fördern die Verdauung und den Abtransport von körpereigenem Stoffwechsel-Müll und von Darmgiften. Die Ballaststoffe saugen Fett aus der Nahrung auf und führen es über den Darm ab, bevor es durch die Darm-

wand in den Organismus gelangen und Unheil anrichten kann. Das heißt in der Praxis: Fettiges Essen wird weniger belastend, wenn man Blattsalate dazu isst.

Wichtig wäre auch, dass wir immer grüne und rote Blattsalate mischen. Jede Farbe verfügt über eigene spezielle sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Sie senken das Krebsrisiko. Wenn man Rot und Grün mischt, kommt man auf etwa 10.000 verschiedene Bioaktiv-Stoffe, die unsere Gesundheit unterstützen, die uns vor frühzeitigem Altern und Krankwerden schützen.

Allerdings: Die Wirkung für die Gesundheit kommt nur wirklich dann zum Tragen, wenn die Salate ganz frisch konsumiert werden. Denn ein Kopfsalat, der vier Tage vom Feld zur Küche unterwegs ist, hat keine Vitamine mehr. Am besten sind daher Salate vom einheimischen Anbau, die am Kauftag geerntet worden sind.

Salatzeit ist aber auch Ölzeit

Wer nun einen knackigen Salat zubereiten möchte, der sollte nicht nur ein sanftes, mil-



ALLE FOTOS: K.K.

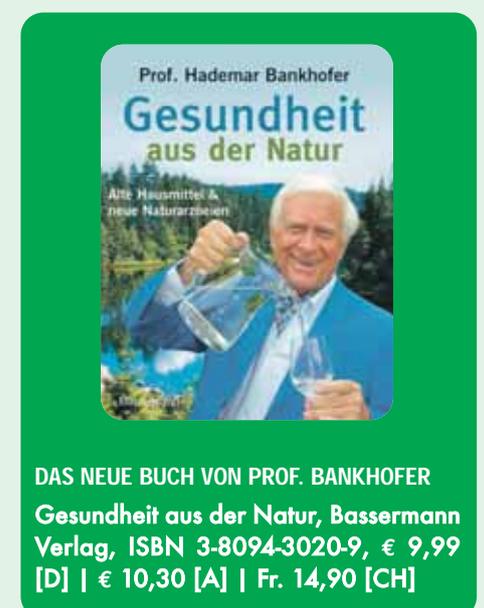
Walnussöl passt hervorragend zu Frühlingsalaten. Es senkt das Risiko für Herz und Kreislauf-Erkrankungen.

Weintraubenkern-Öl ist reich an Antioxidantien. Das sind Substanzen, die uns vor aggressiven Schadstoffen schützen.

Das **Kürbiskern-Öl** ist ein Kultöl aus der Steiermark. Es wird aus den grünen weichschaligen Kürbiskernen gepresst, liefert reichlich Vitamin E sowie ungesättigte Fettsäuren für Herz und Kreislauf. Das Öl hat eine grün-bräunliche Farbe, schmeckt sehr samtig und nussig, stärkt die Blase der Frau und die Prostata des Mannes.

All diese Pflanzenöle gehören zu den wenig stabilen Lebensmitteln. Sie sind sehr heikel, haben eine beschränkte Haltbarkeit, können ranzig werden. Daher sollte man beim Kauf das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten. All diese Öle können durch natürliches und künstliches Licht schneller verderben. Licht und Sauerstoff greifen die wertvollen Fettsäuren an.

Man muss die Pflanzenöle daher kühl und dunkel lagern. Bodensatz in der Flasche ist ein Zeichen von Qualität und schonender Zubereitung. Wenn man die Flasche bewegt, lösen sich die winzigen Feststoffe wieder im Öl. Alle hochwertigen Pflanzenöle sollte man nicht über 180 Grad Celsius erhitzen. Wenn ein Öl beim Erhitzen zu rauchen beginnt, darf man es nicht mehr konsumieren, weil es dann schädliche Substanzen gebildet hat. Wenn man ein hochwertiges ein Pflanzenöl im Kühlschrank lagert, kann es Flocken bilden. Das ist nicht schlimm. In der Wärme gibt sich das wieder.



DAS NEUE BUCH VON PROF. BANKHOFER

Gesundheit aus der Natur, Bassermann Verlag, ISBN 3-8094-3020-9, € 9,99 [D] | € 10,30 [A] | Fr. 14,90 [CH]

ommerliche Salatsaison: ie geistige Fitness!

des Dressing mit etwas Wasser, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Honig zubereiten, sondern auch ein hochwertiges kaltgepresstes Pflanzenöl dazu verwenden.

An erster Stelle steht für die Salatzubereitung bei den meisten von uns zweifelsohne das Olivenöl, gleich danach das Rapsöl, das man ja auch das „Olivenöl des Nordens“ nennt. Beide haben einen unvergleichlich hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Doch es gibt inzwischen auch bei uns viele andere hervorragende Öle, die ganz spezielle Geschmacksnuancen bieten. Salat-Fans sollten daher öfter ein anderes, neues Öl probieren.

Hier ist die Hit-Parade der Salatöle, die uns zur Verfügung stehen:

Distelöl schmeckt zart-nussig, entwickelt jedoch beim Salatgenuss ein kraftvolles Aroma. Es ist reich an Omega-6-Fettsäuren, wichtig für eine gute Gesundheit.

Sehr fruchtig schmeckt das kaltgepresste

Sonnenblumenkern-Öl, das ebenfalls wertvolle Omega-6-Fettsäuren liefert.

Das **Leinsamenöl** ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht besonders wertvoll, weil es zu 60 Prozent aus Omega-3-Fettsäuren besteht. Leinöl stärkt Herz und Kreislauf, lindert Rheumaschmerzen.

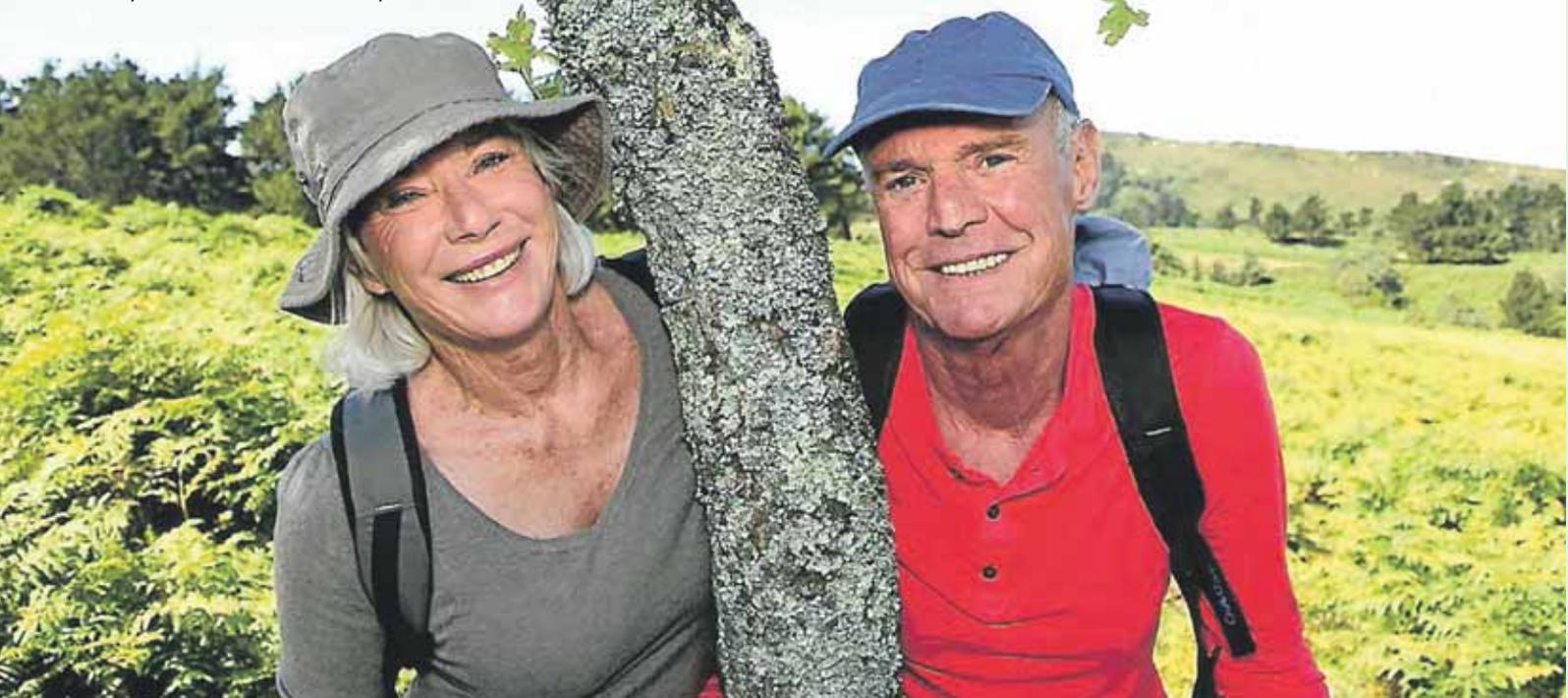
Macadamianuß-Öl kommt aus Australien, hat über 80 Prozent Omega-9-Fettsäuren und senkt zu hohe Cholesterinwerte. Es schmeckt zart und leicht süßlich. Auch Omega-9-Fettsäuren sind - wenn sie im richtigen Verhältnis zu Omega 3 und Omega 6 stehen - wichtig für viele Funktionen im Organismus.

Mandelöl wird aus geschälten und blanchierten Mandeln gepresst. Es ist ein Feinschmeckeröl, das besonders gut zum Feldsalat und zum Chinakohl-Salat passt.

Haselnuss-Öl mit seinem zarten, süßlichen Duft und Geschmack liefert reichlich Omega-9-Fettsäuren.

Gesund & fit

Foto: panthermedia.net/bonn press



Expertentipps von Prof. Hademar Bankhofer



„Prof. Hademar Bankhofer“. Foto: privat/bonn press“

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für Herz und Kreislauf. Viele Menschen sterben Jahr für Jahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dazu gehört auch der Herzinfarkt. Prävention ist hier ein großes Thema, es gibt verschiedene Möglichkeiten etwas zu tun: Damit unser Herz lange gesund und fit bleibt, braucht der Herzmuskel regelmäßige Bewegung, also sanfte Sportarten, die den Blutdruck

Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit

senken, Stress abbauen und natürlich die Zufuhr von Magnesium. Es ist unser Anti-stress-Mineralstoff Nr. 1 am Herzen. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Magnesium ist daher für die einwandfreie Funktion der Zellmembranen am Herzmuskel unabdingbar.

Unsere Magnesiumzufuhr über die tägliche Ernährung (wie Vollkornprodukte, Bohnen, Obst und Gemüse) reicht oft nicht aus, um den Bedarf zu decken. Um einem Mangel vorzubeugen, die Speicher des Körpers aufzufüllen und den Herzmuskel ausreichend zu versorgen und zu entspannen muss man nicht nur ausreichend Magnesium zu sich nehmen, sondern auch das richtige. Denn die Wirksamkeit eines Magnesium-Präparates hängt von der Art der enthaltenen Verbindungen ab. Das sind die Salze. Deren verschiedene Wirkung resultiert aus der unterschiedlichen Bioverfügbarkeit, das heißt, wie gut es der Körper aufnehmen kann. Da hat sich besonders der Wirkstoff Magnesium-Citrat bewährt.

Hier handelt es sich um eine körpereigene Verbindung, die vom Organismus schnell aufgenommen wird und gut verträglich ist. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Magnesium einzunehmen: Als Trink- und Direktgranulat oder als Lutschtablette, wie z. B. von Magnesium-Diasporal.“

Abschließend noch ein Tipp: Eine kurzzeitige Einnahme von Magnesium ist nicht sinnvoll. Um eine langfristige Normalisierung der Magnesium-Konzentration im Körper zu gewährleisten, müssen die Speicher aufgefüllt werden. Dazu mindestens 4 Wochen täglich die von der Weltgesundheitsorganisation angegebenen Dosierung einhalten. Was passiert bei einer Überdosierung? Es kann zu einer Stuhlerweichung kommen, die aber unbedenklich ist.

Wer mehr über Magnesium und seine Bedeutung für unsere Gesundheit wissen will, dem empfehle ich das Heft mit dem Titel „Magnesium Ratgeber“ im Download unter www.diasporal.at.

Die „gesund & glücklich“ Arztkolumne:

Die Behandlung mit Energetischer Medizin

Schon in meinen Anfangsjahren als Schulmedizinerin habe ich in meiner Ordination immer wieder die Erfahrung gemacht, dass das Verschreiben von Medikamenten nur einen begrenzten Beitrag zur wirklichen, dauerhaften Verbesserung der Gesundheit leisten kann. Natürlich wurden Schmerzen und Beschwerden gelindert oder sogar verbessert, meistens kamen die Symptome aber wieder zurück oder sie verlagerten sich.

VON DR. MED. FRANZISKA JAHN

Durch meine täglichen Erfahrungen und vielfältigen Beobachtungen bestärkt, suchte ich nach Ergänzungen zur Schulmedizin und begab mich damit auf eine spannende Reise.

Anfänglich begann ich mit Regaplex Homöopathie Erfolge zu erzielen. Als F. X. Mayer Ärztin erkannte ich aber auch wie sinnvoll eine Darmreinigung als

erster Schritt zu einer besseren Gesundheit sein kann.

Meine Ausbildung zur Energetikerin brachte mich in Kontakt mit Auren- und Chakrenbehandlungen, ebenso mit der spannenden Welt der Matrix Energetik und deren vielfältigen Anwendungsgebieten und effizienten Lösungen.

Von ganz besonderer Wichtigkeit für mich persönlich und für



Der russische Wissenschaftler Grigori Grabovoi hat Tausende von Zahlenreihen aufgeschrieben, um körperliche Themen und allgemeine Lebensumstände wieder in Balance zu bringen. FOTO: K.K.

mein Wirken als Ärztin wurde aber das Arbeiten mit den aufregenden und sensationellen russischen Heilmethoden. Ein Teil dieser Heilmethoden befasst sich mit der Behandlung von Mensch und Tier durch die Verwendung von Zahlen. Mittlerweile ist es wissenschaftlich belegt, dass jede Ziffer eine spezielle energetische Eigenschaft, eine besondere Schwingung und somit Information hat. Der Begründer der Methode, Grigori Grabovoi, ein helllichtiger russischer Wissenschaftler, hat Tausende wirkungsvolle Zahlenreihen, die auf Krankheiten einwirken oder Lebenssituationen verändern, aufgeschrieben.

Durch jahrelange Ausbildung und die Arbeit mit den Patienten bemerkte ich, dass ich sehr sensitiv auf Energien und Schwingungen reagiere. So kann ich Informationen für meine Patienten verstehen und sozusagen „übersetzen“.

Bei dieser sanften Methode verbinde ich mich mit dem Energiefeld des Patienten, Voraussetzung dafür ist natürlich immer dessen Einverständnis, ihn energetisch abtasten zu dürfen. Auf diese Art kann ich Störungen und Blockaden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrnehmen und erfassen und so die individuell beste Behandlungsmethode für den jeweiligen Patienten erfahren.



KONTAKT:

Dr. med. Franziska Jahn
Siriusstraße 15
A-9020 Klagenfurt
Tel: +43 (0)676 7005964
eMail: info@dr-jahn.at
www.dr-jahn.at

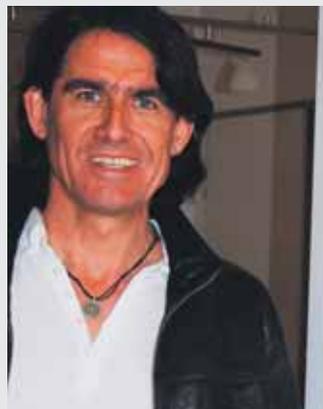
In Erinnerung an Dr. med. Eberhard Süntinger

Der weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannte Komplementärmediziner und Impfkritiker Dr. med. Eberhard Süntinger ist nicht mehr unter uns.

Süntinger war eines von sieben Kindern, die am Fuße des Großglockners aufgewachsen sind. Nach dem Internat in Tanzenberg am Kärntner Zollfeld folgten ausgiebige Studien der Medizin und des Lebens in Graz. Obwohl er schon während des Studiums mit ganzheitlichen Heilmethoden in Berührung kam, wurde er nach vierjähriger Krankenhausbildung zunächst reiner Schulmediziner. Eine Krankheit seiner Frau war für ihn dann der Impuls, sich der komplementärmedizinischen Welt zu öffnen.

Auch seine eigene leidvolle Erfahrung verstärkte diesen Impuls: Diagnose Hautkrebs. „Ich erkannte, dass ich mit ‚Grenzüberschreitung‘ mein Thema hatte, das es anzuschauen galt. Ich hatte zu hohe Ansprüche an mich selbst“, sagte er einmal über sich selbst in diesem Magazin.

Der Vater von zwei Söhnen setzte daher beruflich endgültig auf die Komplementärmedizin. Seinen Lebenstraum machte er 1996 wahr, in dem er eine Gemeinschaftspraxis in St. Veit an der Glan gründete, die seit 2004 „Haus Kolibri“ genannt wird und dort nach wie vor weiterbesteht.



Daneben folgten weitere Ausbildungen im komplementärmedizinischen Bereich. Und er studierte Therapien, die unsere Ahnen bereits angewandt haben nach dem Motto „Altes Wissen aus der Praxis für die Praxis“.

Gern gesehen war Süntinger im In- und Ausland als Referent. Und zusammen mit Doris Ehrenberger hat er die Publikation „Gesund mit Magnetfeldtherapie“ geschrieben.

Lieber Eberhard, wir von „gesund & glücklich“ haben Dir zu danken dafür, dass Du uns ein Stück unseres Weges begleitet hast, in dem Du uns immer wieder als Referent oder Autor gerne zur Verfügung gestanden bist.

Süntinger starb Anfang April dieses Jahres nach herausfordernder Krankheit kurz vor seinem 55. Geburtstag. Bis zu seinem Tode ist er „seiner Medizin“ treu geblieben und hat weder Chemotherapie noch Operationen in Anspruch genommen. Letztlich hat er seine Bestimmung ohne Hadern und Verzweiflung angenommen.

„Im nächsten Leben würde ich versuchen mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen.

Ich würde mich mehr entspannen.“

Jorges Louis Borges: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte (gesehen auf der Homepage der Praxis Kolibri St. Veit unter „Philosophie“).



Abhyanga an der Adriaküste

LifeClass Hotels & Spa Portorož bieten Ayurveda-Behandlungen aus Erster Hand, authentisch und kompetent wie in Indien.

Ayurveda-Angebote gibt es viele. Das seit sechs Jahren bestehende LifeClass Shakti Ayurveda Center in Portorož (Slowenien) ist europaweit ein einzigartiges Zentrum, für die mittlerweile stark verbreitete Hindu-Heilkunst: Es ist nämlich das erste derartige Haus, das eng mit der Gesundheitsbehörde von Kerala zusammenarbeitet und indische Therapeuten und Spezialisten beschäftigt. Der Bundesstaat im Südwesten Indiens gilt als Ursprungsland der Ayurveda-Heilkunst.

Seit die sechs direkt am Meer gelegenen LifeClass Hotels & Spa Portorož das Shakti Ayurveda Center in Portorož eröffneten, steht nur ein paar Autostunden von Wien, Graz oder Salzburg entfernt ein Ort zur Verfügung, das Ayurveda-Behandlungen in gleichwertiger Qualität wie im südindischen Kerala anbietet. Wissenstransfer und ständige Qualitätskontrolle der gebotenen Leistungen sind vertraglich festgelegt. Wer also Ayurveda auf authentische Weise, ohne sich einem strapaziösem Langstreckenflug auszusetzen, kennen lernen will, findet in Portorož, dem traditionsreichen Kurort an der slowenischen Adriaküste,

eine geeignete Adresse. Die jahrtausende alte Lehre vom Leben (Ayur = Wissenschaft, veda = Leben) ist bis heute in der Medizin wie auch im Alltagsleben fest verankert. Im Mittelpunkt steht das Individuum, es gibt keine pauschalen Ge- oder Verbote. Kräuteressenzen, Tees, Diäten und Anwendungen werden genau auf jeden Einzelnen abgestimmt, können nicht übertragen und auch nicht standardisiert werden.

Deshalb steht am Beginn einer Behandlung im LifeClass Shakti Ayurveda Center von Portorož die Untersuchung durch den Ayurveda-Arzt.

Danach folgt eine Beratung mit Empfehlungen für die richtige Lebensweise und die geeignete Ernährung. Zum Abschluss wird der Behandlungsplan zusammengestellt. Er setzt sich in der Regel aus Peelings, Massagen, Packungen und Bädern zusammen. Geboten werden insgesamt zahlreiche Behandlungen, Programme für Paare und mehrtägige Medical Wellness Anwendungen. Es stehen dafür 11 Therapeuten und 17 Behandlungsräume zur Verfügung.

Die Kräuteressenzen und Öle, die im LifeClass Shakti-Ayurveda Center von Portorož zum Einsatz kommen, sind nach indischen Original-Rezepturen aus Kerala hergestellt und basieren zum größten Teil auf reinen Naturprodukten.

Kennenlernangebot (ganzjährig buchbar):

Ayurveda-Wochenende (3 Tage/ 2 Nächte)
Unterkunft im Doppelzimmer
2x Übernachtung mit Frühstück sowie alle weite-



ANZEIGE

ren Leistungen laut Programm 1x Abhyanga Massage (40 Min)

1x Shiro-Abhyanga - Kopfmassage (30 Min)

1x Tageskarte für den Sauna Park

ab 202 € p.p. im Doppelzimmer im 4* Hotel

ab 230 € p.p. im Doppelzimmer im 5* Grand Hotel

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 55

booking@lifeclass.net, www.lifeclass.net



Mit neuem Schwung durch's Leben



www.neuwege.at

In einer immer lauter werdenden Welt ist es wichtig Oasen der Ruhe zu schaffen.



Die Arbeit mit Klängen hilft dabei neue Strukturen zu setzen. Das Spiel oder die Arbeit mit Klängen, Klangmassagen und Klangreisen bieten eine wundervolle Möglichkeit sich wieder selbst zu entdecken und zu spüren.

Das Selbstwertgefühl steigt und innere Werte werden wieder erkannt. Der Klang verhilft zur Entspannung, Kreativität, Vertrauen und Gelassenheit.

Naturtoninstrumente wie die Klangschale, der Gong, das Monochord oder die Trommel lassen auch Raum zum Horchen und Lauschen. Sie sind sehr einfach zu spielen

und entführen in eine faszinierende Welt der Klänge. Ein seelisches und körperliches Gleichgewicht ist die Folge.

Eine fundierte Ausbildung als Klangtherapeut ist die Basis für einen seriösen und professionellen Umgang mit den Klanginstrumenten. Der Schwerpunkt während den verschiedenen Ausbildungen an der Akademie für Klang und bewusste Lebensführung liegt vor allem auf einer Sensitivitäts- und Wahrnehmungsschulung der TeilnehmerInnen. Viel Raum und Zeit für Selbsterfahrung sichern die hohe Qualität der Ausbildung. Ein breites Angebot an Workshops oder Tagestrainings runden das Angebot ab.



Diese Ausbildungen sind in Österreich einmalig und einzigartig! Fordern Sie unsere aktuelle Programmzeitschrift kostenlos an und informieren Sie sich unter www.neuwege.at.

Das Zentrum neuwege befindet sich in der Steiermark (Knittelfeld).

Im gemütlichen Verkaufsraum finden Sie in großer Auswahl und bester Qualität Klangschalen, Paiste-Gongs, Monochorde, Ocean Drums, Buffalo Drums, Regenmacher, Sansulas, Djemben, Elfenklangkugeln, Planetenstimmgabeln, uvm.



Ausbildungen und Fortbildungen im Bereich: Klangmassage, Klangpädagogik, Stimmgabelanwendungen, Prana-Klangenergetik
Leitung: Tanja und Ulrich Draxler Zenz

Infos und Kontakt:
neuwege-Akademie für Klang und bewusste Lebensführung
Tanja und Ulrich Draxler Zenz
Steiermark, 8720 Knittelfeld
kontakt@neuwege.at
0699/ 11 45 1099 , www.neuwege.at

ANZEIGE



Esoterik

BERK

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



HOLY SMOKES

Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude