

kostenlos

Nr. 328 • März 2017

Seit 35 Jahren Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



Abb. „Eile mit Weile“ von Josephine Wall - aus „Das Seelenpartner Orakel“, © 2015, Aquamarin Verlag, ISBN 978-3-98427-630-0

Themen:

- Maya Zeitbegleiter
- Ein Kurs in wahren Loslassen

Buchauszug:

Mit den Augen eines Buddha - Chögyam Trungpa

Vorträge
Workshops
Ausbildungen
Buchtipps
Therapie
& Beratung
Energetische Behandlung
& Produkte
Lebenshilfe

+ Veranstaltungskalender

www.bewusst-sein.net

Empfänger:

Abs.: W.A.f.M., Postfach 36, 1042 Wien
Österreichische Post AG. MZ 02Z031507 M

Tantra-Info

Was du immer schon...

...über Tantra wissen wolltest, aber bisher niemand Kompetenzen fragen konntest: Hier kommt deine Gelegenheit! Impulsvortrag mit ausgiebiger Fragestunde, bei Tee & Keksen.

6.4.-+4.5., Wien
8.4., Graz

Schnuppertag

Mini-Seminar zum Einsteigen

Weil Tantra dich neugierig macht – und das sollte es –, und weil es Befürchtungen weckt... und das braucht es nicht!

12.3., Wien/ 9.4., Graz

Sinnesfreuden

gegen Spende

Annäherung an Tantra

Sanft, verspielt und sehr entspannt sich selbst und anderen begegnen.

2.-5.3. 17, OÖ

www.namaste.at

Berühren & verführen

Akupressur für Genießer

Meisterhafte Verführung mit Fingerspitzengefühl in bewährten 4 Schritten: So gelingt's - und macht Lust auf mehr!

13.-17.4. 17, OÖ

kuschelTime

Sicher. Berührt. Geborgen.

Ein Abend zum Vertrauensfassen. Sich endlich wieder spüren. Das Innere Kind beschenken.

Loslachen. Aufatmen.

25.3. 17, Wien

Tiger Lillies

Power. Weisheit. Hingabe.

Die magischen Archetypen der Frau, oder: Wie hängt Würde mit Schönheit und Kraft zusammen?

22.-25.6. 17, OÖ

www.tantra.at

Der Große Bogen

Tantra-Jahrestaging in sieben Teilen

Tantra-Selbsterfahrung auf höchstem Niveau, von den ersten Schritten bis zum klassischen Ritual.

Für mutige, gelassene, vernünftige, lebensfrohe, aufrichtige, achtsame, selbstbewusste, abenteuerlustige und liebevolle Menschen - und solche, die es werden wollen :-).

1. Teil: Höhenflug

18.-24.3.17, Niederbayern

Broschüre anfordern!

Männersache 1

Freu(n)de finden.

Zum Wesentlichen kommen.

Worauf kommt's an bei einem Mann?

Wie bekomme ich den Durchblick, um mit mir selbst (und mit Frauen) gut zurechtzukommen? Lass es dich hier herausfinden!

15.-18.6. 17, OÖ

www.familienaufstellung.at



Dr. Amrit Fuchs, Mag. Helena Krivan

- Professionell. Persönlich. Kompetent.
- 20 Jahre Zuverlässigkeit und sprühende Kreativität
- Begleitung mit Herz, Hirn und Humor

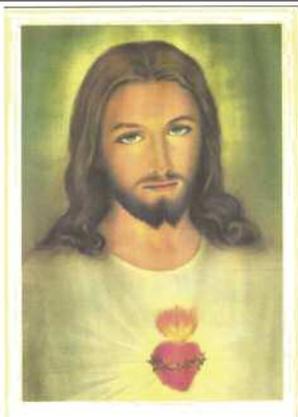


INSTITUT
Namasté
Hier geht's weiter!

Mehr als 30 Veranstaltungen –
Newsletter und Programm anfordern!

namaste@gmx.at
+43-1/ 419 76 88-0





Tiefbenedet und darf mit Gottes Kraft heilen

Heilerin Irene Jungreithmaier
Kallham Nr. 125, 4720 Neumarkt/H.
Bezirk Grieskirchen, Oberösterreich
Tel.: 0660 – 768 40 08 – Österreich

Heilungen finden auch aus der Ferne statt.
Dankesbriefe von Geheilten lesen Sie unter
www.christuskraft.at

TURN IT AROUND

THE WORK

von Byron Katie

Seminare & Ausbildung zum Coach

Wie vier Fragen dein Leben verändern können

Neue Termine zur Einführung und Vertiefung von The Work nach Byron Katie in Wien.

Kompaktseminare zu The Work von Byron Katie 2017

04. März, 18. März, 08. April, 28. Mai, 02. Juli

Ausbildung zum Coach für The Work
Wer seine The Work Praxis für sich selbst vertiefen, oder damit arbeiten möchte, der hat nun die Gelegenheit in 4 Modulen zum Coach von The Work.

Offene Übungsabende
06. März, 04. April, 26. April 2017

Modul I: 05 - 07. Mai
Modul II: 16-18. Juni
Modul III: 01 - 03. September
Modul IV: 06 - 08. Oktober

Informationen und Anmeldung: office@turnitaround.at

www.turnitaround.at

Tantra

ist Lebensfreude



Mit Zafer E. Feichtner & Roswitha Sirninger

Magie von Männlich und Weiblich

So., 9. Apr. (18.00) bis Fr., 14. Apr. '17
Aufbautraining I. für Einzelne und Paare
Tantrisches Frühlingsfest

Tantrisches Rendezvous im Frühling

Mi., 24. Mai (19.00) bis So., 28. Mai '17 (Chr. Himmel)
Paar-Training Teil 1
Reise für Paare ins Herz ihrer Beziehung

- M -

Mi., 14. Juni (18.00) bis So., 18. Juni (Fronleichnam)

Die Tantra-Männergruppe 2017
Eine "Initiationsreise" ins Herz des Mannes

Information und Anmeldung:
Verein Lichtung

Uttenhofweg 1 ♦ A-3386 Wimpassing

☎ 02749 / 2594 ♦ Fax 02749/4353

E-Mail: office@tantra.or.at

Internet: www.tantra.or.at

BÜCHER

Neues, Interessantes...

Susanne Weikl

Gene als Chance

Wie wir unser genetisches
Schicksal selbst bestimmen

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8433-1279-7 - 208 Seiten

€A 15,40 / €D 14,95

Die meisten Menschen tun mehr oder weniger regelmäßig etwas für ihre Gesundheit. Es gibt jedoch Risiken, angesichts derer wir nicht viel tun können, z.B. wenn uns das Diabetesrisiko oder der Bluthochdruck familiär in die Wiege gelegt wurden. In ihrem neuen Buch zeigt Susanne Weikl effektive Wege, mit denen wir selbst auf diese vermeintliche Gefahr Einfluss nehmen können. Die Autorin verbindet Techniken aus der Heilpraxis und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Epigenetik, die untersucht welche Faktoren die Aktivität eines Gens beeinflussen und wie sich Genfunktionen verändern lassen. Das Buch richtet sich an alle, die das gesunde Potenzial ihres Erbgutes besser nutzen möchten und bietet alles, was es zur Steuerung der Gene braucht. Mit vielen Übungen und Ritualen lässt sich auf körperlicher und seelischer Ebene mit den Genen arbeiten. Traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit können somit verarbeitet werden und heilen, das Immunsystem gestärkt, die eigene Stressschwelle verändert oder vererbte Programme ausgeschaltet werden.



Prof.Dr.Michaela Axt-Gademann

Schlau mit Darm

Glücklich und vital durch ein
gesundes Darmhirn

Südwest Verlag

ISBN 978-3-517-09469-4 - 182 Seiten.

€A 17,50 / €D 16,99

Der Zusammenhang zwischen dem Darm und dem Gehirn ist auf den ersten Blick nicht offensichtlich. Tatsächlich produzieren die Billionen von Darmkeimen unzählige Hormone und Botenstoffe, die über das Blut bis ins Gehirn gelangen. Ebenso gibt es Nervenverbindungen zwischen Gehirn und Darm. So ist es nicht mehr verwunderlich, dass die psychische Verfassung sehr wohl von einem ausgeglichenen Darm abhängt, sich ein angeschlagener Darm somit auf die Psyche schlägt. Umgekehrt können mentaler Stress und Anspannung zum Abnehmen der gesunden Darmbakterien führen – gesundheitliche Probleme sind die Folge. Unser Darm entscheidet jedoch nicht nur mit, ob wir optimistisch oder deprimiert sind, er ist neuesten Forschungen zufolge auch mitbeteiligt an der Entstehung von Autismus, ADHS, Parkinson, Demenz oder Multipler Sklerose. Die in diesem Buch dargelegten Erkenntnisse beruhen auf wissenschaftlichen Studien renommierter Forschungsinstitute. Das Buch ist sehr ansprechend aufgebaut, indem es die Thematik strukturiert und verständlich aufbereitet. Der Leser erfährt nicht nur Wissenswertes und Erstaunliches über die Rolle des Darms für unsere Gesundheit – es enthält auch Tipps und Rezepte, die sowohl Darm als auch Gehirn bei Laune halten.



Rebecca Campell

Dein Licht steht dir gut

Entdecke dein verborgenes Potenzial
und lass dein Leben leuchten

Ansata Verlag

ISBN 978-3-7787-7518-9 - 352 Seiten

€A 18,50 / €D 17,99

Rebecca Campell schildert in diesem Buch ihre persönliche Reise zu ihrer Bestimmung. Mit dreißig Jahren noch sehr jung, hatte sie bereits wesentliche Ziele im Leben erreicht: Creative Director einer Werbeagentur, privat in stabiler Lebenspartnerschaft. Das Gefühl, das sich in dieser Zeit einschlich, beschreibt die Autorin so, als hätte das Universum plötzlich das Licht ausgemacht, um sie dazu zu bringen, ihr inneres Licht zu finden und strahlen zu lassen. Daraufhin krepelte sie ihr ganzes Leben um, kündigte den Job und folgte dem Ruf ihrer Seele. In diesem Buch gibt sie ihre Erkenntnisse, Erfahrungen und Einsichten weiter. Ein weiteres Buch und eine weitere Geschichte von jemandem der auszog bzw. einkehrte, das Licht zu finden – mögen manche Leser jetzt denken. Tatsächlich ist dieses Buch jedoch ganz besonders. In sehr klarer und kraftvoller Form vermittelt die Autorin ein breites Spektrum an spirituellem Wissen und Einsichten, die jedoch mit Leichtigkeit und Esprit von ihr vermittelt werden – Übungen, Mantras und Affirmationen ebenso eingeschlossen. In Seminaren und Workshops hat Rebecca Campell bereits zahlreichen Menschen geholfen, ihr inneres Licht zu erkennen und dem Ruf ihrer Seele zu folgen.



GROSSE FRÜHJAHR-S-TOUR

JANA HAAS
»DAS GEHEIMNIS
DER LIEBE«

29. März 2017

Wien | Abendseminar

30. März 2017

Salzburg | Vortrag

1./2. April 2017

Basel | Seminar

3. April 2017

Freiburg | Vortrag

4. April 2017

Köln | Abendseminar

6. April 2017

Kiel | Vortrag

7. April 2017

Bremen | Vortrag

8./9. April 2017

Hamburg | Seminar



Lebendig
werden
Authentisch
sein
Aufwachen



Christian Meyer
Intensiv-Wochenende

Wien, 31. März bis 2. April

Ort: Don Bosco Haus | St. Veit Gasse 25 | 1130 Wien
Info: Sarah Kranawendter +43 (0) 677 612 634 10

www.zeitundraum.org/wien

**Kyle Gray's
Angel Club
25. Mai**

11. Internationaler
Engelkongress

26.-28. Mai in Salzburg

Mit Diana Cooper, Lorna Byrne, Isabelle von Fallais,
Pascal Voggenhuber, Jana Haas, Kyle Gray,
Radleigh Valentine, Rebecca Campbell und
Doreen Virtue (Video)

ALLE INFORMATIONEN Wrage Events

+49(0)40-41 32 97-15

events@wrage.de

wrage.de

**Basiskurs
Primärtherapie**



Gefühle • Beziehungskonflikte • Krisen
Burnout • Müdigkeit • diffuse Ängste
Selbstreflexion • Psyche



**Hermann Munk • Diplom-Psychologe
Psychotherapeut**

kontakt@primaertherapie.de

Anmeldung auf:

www.primaertherapie.de

☎ 49-8021-5042756

Prof. Dr. Jörg Spitz u.

William B. Grant, Ph.D

Krebszellen mögen keine Sonne

Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herz-erkrankungen

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-394-9 - 160 Seiten

€A 13,40 / €D 12,95

Medizinische Studien zeigen, dass mit steigendem Vitamin D-Spiegel das Risiko Krebs oder eine andere Zivilisationserkrankung wie Diabetes oder einen Herzinfarkt zu entwickeln sinkt. Trotzdem würde dies kaum ein Arzt wagen zu behaupten, da die klassischen, anerkannten Beweise dafür fehlen. Zusätzlich ist jegliches sich der Sonne exponieren im Sinne eines Sonnenbades in den letzten Jahren immer mehr in Verruf gekommen – die Angst vor Hautkrebs wurde medial immer mehr geschürt. Dennoch weiß man um die Wichtigkeit des Vitamin D: Fast alle Zellen benötigen Vitamin D als Hormon für die Steuerung des Zellstoffwechsels. Die Autoren erläutern in diesem Buch wie sie mithilfe des „Sonnenhormons“ Ihre Lebensqualität verbessern, das Krebsrisiko senken und sich auch vor anderen Erkrankungen schützen können. Untersuchungen zufolge leiden 70-90% der Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz an Vitamin D-Mangel. Das Buch beruht auf den neuesten Forschungsergebnissen und leitet auch dazu an, den eigenen Vitamin D-Spiegel zu ermitteln und zu regulieren, sowie die Heilkraft der Sonnen präventiv zu nutzen.



Christian Meyer

Ein Kurs in wahren Loslassen

Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit

Arkana Verlag

ISBN 978-3-442-34204-4 - 352 Seiten

€A 22,70 / €D 21,99

Wahres Loslassen heißt, sich nach und nach von allen Verstrickungen, Verhaltensmustern und Anhaftungen zu befreien. So ermöglicht es eine größtmögliche innere Freiheit, die zu leuchtender Lebendigkeit führt. Beides zusammen erlaubt es uns aufzuwachen.

Der bekannte spirituelle Lehrer und Psychotherapeut Christian Meyer zeigt, wie es uns gelingt, wahrhaftig loszulassen. In sieben aufeinander aufbauenden Schritten beschreibt er einen leicht nachvollziehbaren Weg hin zu immer größerer Freiheit und Lebendigkeit. Im Mittelpunkt stehen dabei das tiefe Erleben, Entdecken und Zulassen der eigenen Gefühle wie etwa Freude, Heiterkeit, Schmerz oder auch Angst. Unsere Gefühle dienen als Tor zu uns selbst; ihr vollständiges Erleben führt dazu, dass wir sie loslassen können – und uns auf wirklich tragendem Grund wiederfinden.

Mit vielen Meditationen und Übungen, die beispielsweise Körper-, Bewusstseins- und Empfindungsübungen einschließen, weist uns Christian Meyer den Weg zu innerer Freiheit, Glück und unserem wahren Selbst.



Unsere aktuelle Coverabbildung

„Eile mit Weile“ stammt aus dem Kartendeck

Das Seelenpartner Orakel

Von Angela Hartfield (Text) und

Josephine Wall (Illustrationen)

Aquamarin Verlag

ISBN 978-3-89427-630-0

50 Karten + Begleitbuch 66 Seiten

€D 17,95-



Die Suche nach der/dem Einen, der Dualseele oder dem Seelenpartner hat die Menschheit wahrscheinlich schon immer beschäftigt. Die Magie, die dieser Gedanke an die Existenz der vollkommenen Liebe beinhaltet, wurde in den Motiven der Karten dieses Kartendecks künstlerisch anmutig umgesetzt. Die teils surrealistisch anmutenden Bilder lassen den Betrachter tief eintauchen in das Motiv und regen die Intuition an. Die durchnummerierten Karten haben jeweils ein Thema – enthalten eine kurze Botschaft, die im Begleitbuch ausführlicher dargestellt wird. Das Kartendeck ist aber nicht nur für diejenigen, die noch auf der Suche nach der wahren Liebe sind und hier Botschaften und Anregungen wünschen, um ihren zukünftigen Partner ins Leben einzuladen. Es geht hier um die Liebe an sich. Um Inspiration, eine bestehende Liebe noch weiter zu vertiefen oder der Ursache von Problemen auf die Spur zu kommen. Ein liebendes Band besteht auch zu Geschwistern oder Freunden. Auch in solchen Beziehungen kann das Orakel verborgene Motive und Dinge, die man übersehen hat, aufzeigen.



Geistheilungsseminar 2017 mit Christos Drossinakis

Dein Jahr der Selbstheilung und Schulung
durch die Aktivierung deiner inneren Kraft
und die Erweiterung deines Bewusstseins.
www.heilerschule-drossinakis.de

Österreich, Marchegg:

Sa., So. 25. + 26. März
Sa., So. 29. + 30. April
Sa., So. 10. + 11. Juni
Sa.- Sa. 19. - 26. August, Evia, GR
So., 01. Oktober
So., 12. November
So., 03. Dezember - Abschluss

Deutschland, Frankfurt:

Sa., So. 1. + 2. April
Sa., So. 6. + 7. Mai
Sa., So. 24. + 25. Juni
Sa.- Sa. 19. - 26. August, Evia, GR
So., 8. Oktober
So., 19. November
So., 10. Dezember

Workshop: von 14 bis 16 Uhr 30 am 5. März

Geistheilungssitzungen: nach Vereinbarung

Christos Drossinakis ist:

- * überzeugt – dass es Gott ist, der heilt.
- * weckt – das Heilwissen, das Sie bereits in sich tragen
- * wünscht – so viel Heilwissen wie möglich weiter zu geben
- * der wissenschaftlich am meisten ausgetestete Heiler
- * Anlaufstelle für vermeintlich Austerapierte
- * ausgezeichnet mit dem russischen ENIOM-Preis für Verdienste um die Erforschung Geistigen Heilens – als erster westlicher Heiler
- * sagt: „Meine Schülerinnen und Schüler werden lebendig erhalten, was mir am allerwichtigsten war“.

Ort:

IZWG Marchegg
Hauptplatz 44
A-2293 Marchegg



Anmeldung:

Bettina Haller
+43 664 460 7654 oder
bmhaller@gmx.at

Chögyam Trungpa

Mit den Augen eines Buddha

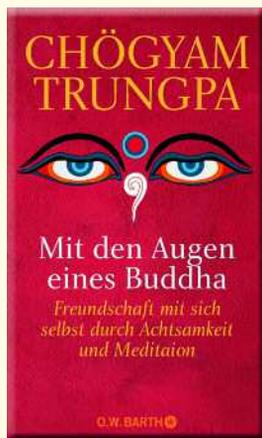
Freundschaft mit sich selbst durch Achtsamkeit und Meditation

O.W.Barth Verlag

ISBN 978-3-426-29259-4

Hardcover, 240 Seiten

€_A 20,60 / €_D 19,99



Chögyam Trungpa, 1939–1987, wurde schon in früher Kindheit zum Oberhaupt einer berühmten Klostertradition bestimmt. Der Dalai Lama sandte ihn als Leiter des ersten westlichen tibetischen Klosters nach England. 1969 siedelte er in die USA über und gründete das angesehene Naropa-Institut – die erste buddhistische Universität auf amerikanischem Boden. Er ist weiters Initiator der Shambhala-Meditationszentren, die inzwischen überall auf der Welt verbreitet sind.

Chögyam Trungpa Rinpoche war die bahnbrechende Gestalt bei der Verbreitung des tibetischen Buddhismus im Westen. Sein Humor, seine Direktheit und sein tiefes Verständnis der westlichen Psyche waren seine Markenzeichen. In diesem wichtigsten Werk zu Meditation und Achtsamkeit zeigt er eindrucksvoll, wie spirituelle Praxis zu einem klaren Geist und einem offenen Herzen führt. Seine unkonventionellen Unterweisungen und praktischen Anleitungen führen zu Wachheit und Selbstmitgefühl – die wahren Qualitäten von Meditation. www.ow-barth.de

1.

Meditation: mit uns selbst vertraut werden

Um Achtsamkeit zu üben und achtsamer zu werden, haben wir als eines der wichtigsten Instrumente die Meditation. Wir betrachten uns dabei mit wissenschaftlichem Blick, damit wir unsere psychische Verfassung genau erkennen können. Meditation ist nichts Exotisches oder Entlegenes, sondern sehr direkt und persönlich. Meditation begründet eine vertraute Beziehung zu uns selbst, da

wir uns hier ohne Scham ansehen, was wirklich in uns vorgeht. So lernen wir uns kennen. Manchmal sehen wir uns so kritisch, dass wir uns selbst zum Feind werden. Meditation beendet dieses Zerwürfnis und sorgt dafür, dass wir uns mit uns selbst anfreunden. Dann kann uns aufgehen, dass wir gar nicht so schlecht sind, wie wir dachten oder wie man uns gemacht hat. Bevor wir uns also im Einzelnen der Achtsamkeit zuwenden, würde ich Ihnen gern eine erste Vorstellung vom Nutzen der Meditation vermitteln und davon, was er für die Beziehung zu uns selbst und zu unserem Alltag bedeutet.

Solange wir uns als hoffnungslosen Fall oder gar als Tunichtgut betrachten, können wir aus unserer Erfahrung nichts machen, was uns weiterbringt. Wenn ich davon ausgehe, dass mit mir etwas nicht stimmt, bin ich gezwungen, mich außerhalb meiner selbst nach etwas Besserem umzusehen. Da kann ich lange suchen, endlos.

Meditation bedeutet hingegen, dass wir uns unserer tatsächlichen Lage zuwenden, der ungeschönten Verfassung unseres Geistes und Daseins. Wir sehen uns an, was da ist, was es auch sei. Es ist ungefähr wie beim Entstehen einer tiefen Freundschaft. Im Laufe dieses Prozesses werden Sie am anderen auch Züge entdecken, die Sie nicht so mögen, und die Beziehung wird Aspekte haben, mit denen Sie schwer zurechtkommen. Wenn man sich solche Schwierigkeiten eingesteht und damit umgehen kann, ist das oft die Basis einer langjährigen Freundschaft. Wer diese Dinge schon von Anfang an integrieren kann, wird später nicht unangenehm überrascht. Sie kennen die wunden Punkte, und so braucht man diese Seite der Beziehung nicht auszuklammern - und erst dann kann es gelingen, die schöne, die positive Seite der Beziehung auszubauen. So empfiehlt es sich auch vorzugehen, wenn wir mit uns selbst Freundschaft schließen. Sonst stehen Ihnen später vielleicht böse Überraschungen ins Haus, und dann fühlen Sie sich hintergangen, wenn Sie auf Dinge stoßen, die Sie sich verschwiegen haben.

Was wir in uns haben, ist zunächst einfach Natur. Es ist eine weitere Seite der Naturschönheit. Die Leute unternehmen oftmals große Anstrengungen, um die Natur zu genießen, sie erklettern Berge, bestaunen bei Afrika-Safaris Giraffen und Löwen oder gehen auf Antarktis-Kreuzfahrten. Dabei ist es viel einfacher und naheliegender, die Naturschönheit an uns selbst zu betrachten, zumal sie noch viel schöner ist als exotische Flora und Fauna, viel schmerzlicher, phantastischer, bunter und köstlicher.

Beim Meditieren gelangen wir in diese organische Natürlichkeit dessen, was wir sind. Da müssen wir Hand anlegen, uns persönlich einsetzen. Wir können keinen Hubschrauber chartern, der uns ohne Unannehmlichkeiten gleich zum Kern der Sache

bringt. Da heißt es, die Füße in Bewegung zu setzen. Wir erwandern uns die Landschaft unserer natürlichen inneren Schönheit. Das ist unser erster Schritt zur Achtsamkeit: Wir lassen uns ganz direkt auf unsere natürliche innere Verfassung ein und sehen uns gar nicht erst nach ausgefallenen oder schicken Fahrzeugen um. Wir gehen los, und das ist, wie sich dann zeigt, der Mühe wert.

Zur Entwicklung von Achtsamkeit bietet uns die Meditationspraxis unkomplizierte Vorgehensweisen, die unserer gegebenen inneren Verfassung angemessen sind. Wir arbeiten mit dem, was bereits vorliegt. Das Vorhandene, also das, was wir sind, ist unser Ausgangspunkt. Wir fangen mit ganz einfachen Dingen an, wir sitzen, wir gehen, wir atmen. All das ist von Natur aus gegeben. Atmen müssen wir alle, wir verstehen uns aufs Sitzen, und die allermeisten können auch gehen. Von diesen natürlichen Gegebenheiten aus entwickeln wir in der Meditationspraxis unsere Achtsamkeit.

Wir fangen klein an, ganz unspektakulär. Wir holen gleichsam Gemüse aus dem eigenen Garten, anstatt es im Supermarkt zu kaufen. Wir tun die paar Schritte in den Garten, ernten frisches Gemüse und kochen daraus eine Mahlzeit. Vielleicht werden daran das Unmittelbare und Persönliche der Meditation anschaulich klar. Es geht darum, dass wir unsere psychische Grundverfassung und unsere Grundprobleme weitgehend vereinfachen. "Vereinfachen" heißt hier auch, dass wir keine Erfolgserwartungen an die Meditation stellen. Wir fangen einfach an.

Durch Meditation achtsamer werden - vielleicht stellen wir uns das besser als Lebensweg und nicht als einmaligen Kraftakt vor. Wenn wir etwas von Meditation haben wollen, genügt es nicht, einmal kurz hineinzuschnuppern. Wir müssen uns über einen gewissen Zeitraum darin üben, sonst kann es zu allerlei vermeidbaren Unklarheiten kommen. Es ist also wichtig, bei der Praxis zu bleiben und sich an die gegebenen Anleitungen zu halten.

Die hier vorgestellte Praxis ist nicht unbe dingt erleuchteter und verspricht auch nicht

mehr als andere Ansätze. Aber wenn Sie dabei bleiben und sich geduldig bemühen, werden Sie sich - unabhängig von Ihrer Vorgeschichte und Ihren Überzeugungen - nach und nach besser verstehen können. Vielleicht sollte ich erwähnen, dass dieses Verstehen ganz schön langweilig oder auch unbequem sein kann, da auch Dinge auf den Tisch kommen können, die Sie nicht so gern sehen. Aber wir können uns ja schlecht ablehnen, bevor wir auch nur wissen, wer oder was wir sind. Ich rate Ihnen also, sich tapfer durchzubeißen und sich nicht zu drücken. Weder Selbstverneinung noch Selbstbeweihräucherung werden Ihnen helfen. Arbeiten Sie einfach mit der Technik, die ich Ihnen hier nahebringen möchte.

Meditation ist äußerst sachlich und nüchtern, vielleicht sogar aufreizend nüchtern. Sie kann uns auch viel abverlangen. Aber bleiben Sie dabei, und Sie werden sich selbst und andere besser verstehen und Klarheit gewinnen. Wenn Sie regelmäßig üben und sich an die Vorgaben halten, werden Sie nicht unbedingt dramatische Erfahrungen machen, aber Sie bekommen zunehmend das Gefühl, sich selbst zu entdecken. Bodenständige Meditationspraxis dieser Art macht Ihnen die Farben Ihres ureigenen Daseins sichtbar. Sie empfangen keine Himmelsbotschaften, wie man sagen könnte, sondern die Erde spricht zu Ihnen. Ich selbst habe durch diese Praxis so manches gelernt. Nicht dass ich hier als lebendiger Beweis für den Wert der Sache auftreten möchte, aber Sie sollen doch wissen, welcher persönliche Gewinn mir aus der Meditationspraxis erwachsen ist. Ich werde Sie im weiteren Verlauf mit der Meditationstechnik vertraut machen, die ich selbst gelernt habe.

Die Meditation, wie ich sie erlernt habe, besitzt ihre Stufen und Stadien. Zunächst geht es darum, ein Fundament der Achtsamkeit zu legen, und das können Sie für sich allein oder in der Gruppe tun. In der ersten Phase entwickeln Sie anhand dieser Methode Achtsamkeit, indem Sie einfach auf Ihre Atmung achten, Ihren ganz normalen Atem. Wenn Sie viel auf den Beinen waren, geht Ihnen vielleicht irgendwann die Puste aus. Dann unterbrechen Sie Ihr Tun, setzen sich ir-

gendwo hin und sehen zu, dass Sie wieder zu Atem kommen. Das wäre dann eine Gelegenheit, bewusst auf Ihren Atem zu achten. Oder nehmen wir an, Sie wollen sich entspannen und lassen sich mit einem "Puh" in den Sessel fallen. Das Atmen verbindet sich also auf ganz natürliche Weise mit Anspannung und Entspannung. Wir sehen uns später noch genauer an, wie Sie bei der Meditation mit dem Atem umgehen können.

Achtsamkeitsmeditation hat außerdem viel mit der Entstehung von Frieden zu tun. Wir könnten sogar von der Meditation des friedvollen Lebens sprechen. Mit "Frieden" meine ich hier aber keine kriegsfreie Zeit oder überhaupt irgendetwas Politisches. Frieden bedeutet hier eher so etwas wie Nicht-Handeln. Nehmen wir an, irgendetwas würde uns arg zusetzen, etwa die Beziehung zu einer Freundin oder zu unseren Eltern oder etwas Geschäftliches. Vielleicht lösen wir uns dann einmal vom Kampfgetümmel, setzen uns hin und machen "Puh!". Dieses Sich-in-den-Sessel-fallen-Lassen hat etwas von dem, was ich mit Frieden meine. Aber legen Sie meine Worte nicht falsch aus. In der Meditationspraxis kommen Sie zu dieser Art Frieden nur durch diszipliniertes Bemühen.

Achtsamkeit geht mit einem ganz eigentümlichen Bemühen einher. Es hat etwas vom Bau einer Treppe. Wenn man eine Treppe baut, müssen die Bohlen exakt ausgemessen und zugeschnitten werden, damit es eine taugliche Treppe wird. Die Winkel werden genau angezeichnet und zurechtgesägt, man muss auch die richtigen Nägel verwenden und genau platziert einhämmern, schließlich soll die Treppe ja die Menschen tragen, die nach oben gehen. "Eine Treppe wohin?", könnten wir fragen. Das spielt in diesem Stadium noch keine Rolle. Es ist gut, einfach die Treppe zu bauen, einsteigen ohne Woher und Wohin. Halten wir es ganz einfach, bauen wir nur ebendiese Treppe, schlicht und einfach. Das ist im Wesentlichen das, was Achtsamkeit genannt wird.

Meditation kann uns einiges abverlangen, aber sie erfüllt uns auch mit Freude, weil wir uns sagen können, dass wir dank unserer

Klangmaterial für den professionellen Bedarf

Peter Hess® Therapieklangschalen

Gongs • Zimbeln • Klanginstrumente • Zubehör • Bücher • DVDs



Artikelkatalog kostenlos anfordern! Anfragen von Wiederverkäufern willkommen!

www.klangschalenshop.at

und nach Terminvereinbarung im Institut in Wien

Peter Hess Akademie Wien

**Fundierte Aus- und Weiterbildung in den Peter Hess-Klangmethoden
Klangmassage und Klangpädagogik**



Mit Klangmassage sanft aber effektiv:

- Entspannen
- Stress vorbeugen bzw. besser verarbeiten
- Regeneration und Vitalität unterstützen
- Selbst- und Körperwahrnehmung stärken
- Zuversicht und Vertrauen gewinnen
- „Loslassen“ können
- Kreativität und Schaffenskraft fördern

phi
PETER HESS®
Akademie Wien

Die von Peter Hess entwickelte Klangmassage wird seit bald 30 Jahren erfolgreich eingesetzt: Wellness- und Selfness, in pädagogischen Bereichen, in Beratung und Therapie, im medizinischen Bereich.

www.klangmassage-therapie.at

Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie

Leitung: Alexander Beutel

Tel/Fax: +43 (0)1 60 20 163 Mobil: +43 (0)6991 60 20 163

E-Mail: info@klangmassage-therapie.at

www.klangmassage-therapie.at www.klangherbst.at

www.klangschalen.at www.klangschalenshop.at

Seminare in Wien, NÖ, OÖ und bei unseren Partnern in Kärnten und der Steiermark. Profitieren Sie von den jahrzehntelangen Erfahrungen und unserem fundierten Wissen. Fordern Sie unser Jahresprogramm kostenlos an!

KlangmassagepraktikerInnen in Österreich: www.klangmassagepraktiker.at

Herzliche
Einladung



Sa. 25. - So. 26.
März 2017

Gesprächsrunden - Singen des HU ECK-Gottesdienst

Samstag, 25. März 2017

13:30
Gesprächsrunde
Liebe - die einfachste Art dem Leben zu dienen

15:30
Singen des HU

17:00
Gesprächsrunde
Träumen Sie Ihren Weg zum Himmel

18:30
Singen des HU

Sonntag, 26. März 2017

10:00 ECK-Gottesdienst
Liebe ist das Erhabenste

*Sie sind herzlich willkommen!
freier Eintritt für alle Veranstaltungen*

ECKANKAR
Spirituelles Zentrum Österreich
1030 Wien
Münzgasse 3
Tel. 01/715 09 99
www.eckankar.at

ECKANKAR
LICHT UND TON GOTTES ERFAHREN

DVL-NR.: 1040024, ZVR-Zahl: 160407020



Räuchern



PRODUKTE

RÄUCHERWERK
aus eigener Produktion
RÄUCHERZUBEHÖR
Gefäße, Besteck, Kohle
ENTSPANNUNGSMUSIK
New World Music CD's
alle Produkte sind auch
im Großhandel erhältlich!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di. 9:00-12:00 und 14:00-19:00
Mi. 14:00-19:00 Do. 9:00-12:00
Fr. mit Voranmeldung
Sa. mit Voranmeldung

ONLINE-SHOP
www.raeuchern.at



VERANSTALTUNGEN

RÄUCHERN EINFÜHRUNGSVORTRAG
mit Räuchermeisterin Regina Wimmer
Mi. 08.03.17, 19:00, EUR 15,-
Mi. 10.5.17, 19:00, EUR 15,-

RÄUCHERN - ABENDESEMINARE
mit Räuchermeister Egon Pobuda
Mi. 12.4.17, 18:30-22:30, EUR 24,-
Mi. 7.6.17, 18:30-22:30, EUR 24,-

INDIGO - THEMENABEND
Das natürliche Jahr 2017-18 beginnt!
EIN SONNENJAHR
Mi. 5.4.17, 19:00-21:30, EUR 20,-

DUFTKLANG - RÄUCHERSEMINAR
NEUBEGINN - Samen setzen
mit Räuchermeisterin Annemarie Zobernig
Mo. 6.3.17, 18:30-21:30, EUR 36,-

INDIGO ENTERPRISES - DAS INDIGO HAUS
Egon Pobuda, 1210 Wien, Thayagasse 43

Tel./Fax: 01 / 259 27 65 www.raeuchern.at e-mail: indigo@raeuchern.at



Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz ist seit mehr als 40 Jahren Chirurg mit Spezialisierung auf Krebserkrankungen. Viele Jahre war er Leiter der Abteilung für Allgemeinchirurgie am Wiener AKH. Seine große Erfahrung in der spirituellen Begleitung Krebskranker und der präventiven Gesunderhaltung durch spirituelle Selbsterkenntnis gibt er in Seminaren und Büchern über Heilung und die ganzheitliche Sicht des Lebens weiter.

Wochenendseminar

„Bibelcodes – Jesus als Heiler“ – 20.-21. Mai 2017 – Wien

em.o. Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz hält am 20. und 21. Mai ein Wochenend-Seminar mit dem Titel „Bibelcodes – Jesus als Heiler“. In dieser Veranstaltung wird in erster Linie, basierend auf dem Thomas-Evangelium, die Heilkraft der Worte Jesu erläutert und deren tiefer Sinn in Meditationen erfahren und in Form von Affirmationen verankert. Die Heilkraft von heiligen Texten soll Anleitung geben und Richtung weisen zur Neuorientierung, soll inspirieren, zur Änderung ermuntern und schließlich Heilung ermöglichen.

Veranstaltungsort Wien:

Albert Schweitzer Haus

Schwarzspanierstraße 13, 1090 Wien

Seminarzeiten: Sa und So 10:00-16:30 Uhr

Preis: € 150,-

Kontakt und Anmeldung:

Ordination Prof. Jakesz, Tel. 01-4785550

www.jakesz.com, ordination@jakesz.com



Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

Medizin & Spiritualität

ENERGY ISLAND

Fachgeschäft für energetische Produkte

Ayurveda • Ätherische Öle • Essenzen • Feng Shui • Klangschalen • Mineralien • Tachyonen • Räucherwerk • Zimmerbrunnen • Joalis • Nahrungsergänzungsmittel • Energetikerbedarf • Geschenkartikel



1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67

Tel./Fax: 01/879 57 93 E-Mail: info@energyislandshop.at

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 18 Uhr / Sa 9 - 13 Uhr

www.energyislandshop.at

Kernprogramm Aktivierung

Fr. 3.3. – 19-21 h

Channeling Abend

So..12.3. – 19-21 h

Energetische Farbmalerei

25.3. – 11-16 h

helfen tiefer mit dem eigenen Selbst in Berührung zu kommen
im Zentrum Puun, 1020 Wien, Komödiengasse 1 
Ulrike Sieber: Psychotherapeutin, Supervisorin, Energetikerin
Anmeldung: 0660 1267044 / www.cosmic-connecting.com

Seminarhaus Wienwest

Seminarräume in Schönbrunnnähe

Gartenblick, sonnig, ruhig

www.seminarhaus-wienwest.com

Tel./Fax: 01/812 41 49

Mobil: 0650/9215600

2kh@chello.at

www.Gleichklang.de

Die alternative Kennenlern-Plattform im Internet
für naturnahe, umweltbewegte, tiefreundliche
und sozial denkende Menschen. Sei jetzt dabei!

Access-Consciousness-Bars®

Einzelsitzungen, oder Ausbildung zum Bars-Practitioner



32 Energiepunkte am Kopf, die Denk und Handlungs-Blockaden auflösen, und neue Perspektiven und Wege eröffnen.

Preise:

Einzelsitzung: 80 €

Ausbildung Practitioner (1Tag): 270€

(keine Vorkenntnisse erforderlich)

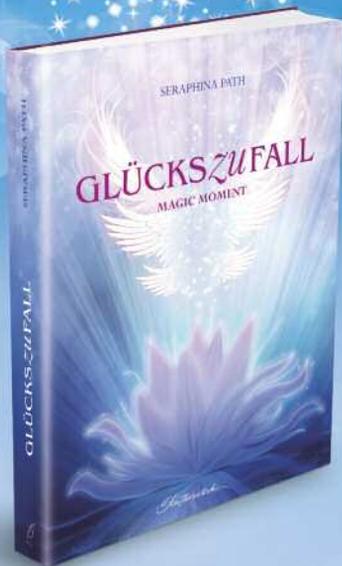
Termine, Infos und Anfragen unter:

www.100prozentdusein.com

Mag. Angelika Alkins

1180 Wien

0650-2511406



SERAPHINA PATH

GLÜCKSZUFALL MAGIC MOMENT

Dieses Buch ist für jene Person gedacht, welche den Weg zu sich selbst und die innere Wahrheit zu erfahren bereit ist, um im Außen zu gestalten, zu formen und zu verschönern, um sich fortan innere Freude & Glückseligkeit zu schaffen.

**Im gut sortierten Buchhandel,
bei Amazon und über
www.featherworks.at erhältlich!**
368 Seiten, ISBN 978-3-9503922-0-3



Leesezeichen **GRATIS**



MP3 Download **GRATIS**



Neue Website online!



facebook.com/Glueckszufall
www.featherworks.at
office@featherworks.at

Die heilende Stimme – Klangmedium HERIBERT CZERNIAK



*Seit seinem 21-tägigen Einweihungsprozess in den Ramana - Maharshi - Höhlen des Berges Arunachala in Indien, haben Heriberts Fähigkeiten, mit Heilgesängen zu arbeiten, zugenommen. In den letzten Jahren nahm Heribert als Medium immer mehr wahr, dass die Heilgesänge und Energien der **Meister des Himalaya** durch ihn wirken. Sie unterstützen die TeilnehmerInnen, die alten Dogmen im Energiesystem zu lösen, Glaubensmuster und Programme, die das Denken und Fühlen beeinflussen. Die Heilgesänge behandeln die Energieblockaden speziell im Becken in Verbindung zur Seelenmatrix.*

INZEL- & PAARSITZUNGEN

Heribert nimmt die Lebensthemen, die sich als Ursache in Krankheiten und ständig wiederkehrenden Problemen zeigen, im Energiesystem des Körpers wahr. Die Sitzung wird auf CD mitgeschnitten. Mit der CD besteht die Möglichkeit für einen 21-Tage-Prozess.

Die Lichtbahnen der Wirbelsäule WIEN 24. - 26.3. 2017

- Eine klärende Ausrichtung in der Wirbelsäule
- Eine befreiende Loslösung von Glaubensmustern in der Ahnenlinie
- Heilung der Ahnenlinie für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben
- Die codierten Tonfrequenzen in der Wirbelsäule aktivieren das Steißbein-Wurzelchakra
- Heilgesänge öffnen die Lichtbahnen der Wirbelsäule zur Großhirnrinde und ermöglichen einen leichteren Zugang zu den Heilkräften der Urahrenfamilie

SEMINARZEITEN:

Das Seminar ist in fünf Module* aufgeteilt. Sie haben die Möglichkeit, an einzelnen Modulen teilzunehmen, oder das ganze Wochenende dabei zu sein. Für eine intensive Heilöffnung wäre es empfehlenswert das ganze Seminar mitzumachen.

*Fr. Offener Heilabend und Seminarbeginn: 19:30 – 21:30 Uhr | 25 €

*Sa: 11:00 – 14:00 Uhr | 55 € *Sa: 16:00 – 19:00 Uhr | 55 €

*So: 10:00 – 13:00 Uhr | 55 € *So: 14:30 – 17:00 Uhr | 40 €

Fr – So: 215 €

Institut Dr. Schmid, Lehárgasse 1, 1060 Wien

SCHAMANISCHES OSTERSEMINAR - Die Heilkraft der Urahren 13. – 17.4. 2017 Kisslegg im Allgäu

Das Schamanische Osterseminar ist der Beginn der Klangheil-Jahresgruppe und ist als offenes Seminar buchbar.

SEMINARKOSTEN 300 €

DIE KLANGHEILER - JAHRESGRUPPE 2017

13. – 17.4. | 1. – 5.6. | 22. – 27.8. | 27. – 31.10. 2017 Kisslegg im Allgäu

Heiltönen mit Heribert bedeutet für die Teilnehmer „Da ist kein ICH das tönt. Es tönt in Dir.“ Ein Zunehmen des Urvertrauens in die eigene Kraft.

ANMELDUNG: INGRID MOCHE ingrid.moche@airwave.at | Mobil: 0043 699 81 83 86 37

www.heilende-stimme.com



Kalender

Vorträge, Meditation,
Filme, Informationen

TAGESVERANSTALTUNGEN

Teilnahme kostenlos bzw. bis max. € 20,-;

Eintragung: *gratis*

Farblich hinterlegte Termine sind bezahlte Einträge
Infos und Preise zum Kalender:

<http://kalender.bewusst-sein.net>

Kalenderinfo bitte **NUR online eintragen** über
<http://login.bewusst-sein.net>

Login-Zugangsdaten können online unter
www.bewusst-sein.net/datenbank/adress_eingabe_3.php
kostenfrei beantragt werden

Wien

(für Wien-Umgebung; siehe "NÖ")

- ☺ = für Eltern / Kinder / Jugendliche)
- = Eintritt frei

täglich

- **Rückführung in frühere Leben** - Rückführungen, Altersregressionen, Schnupperstunde. Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Brigittenuferstraße 48a, 1200; 0650-9116373;
- Kundalini Yoga Therapie** - Verbessere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Zeit: 10h-11h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Ohmannngasse 16/2/4, 1190; 0699-123 848 22;
- Therapeutische Beratung** - Schnupperstunde - Alle Lebensthemen! - Botschaft meiner Krankheit; Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Gersthofer Straße 166, 1180; 0676-9086290;
- Yoga Level 1 oder 2; 60 od 90 Minuten** - für Praktizierende und Anfänger: Körperübungen, Tiefenentspannung. Zeit: 17h30-18h30, Beitrag: € 12,5; Am Spitz 16/14, 1210; 0681-101 273 81;
- Hatha Yoga** - täglich Drop In Yogastunden in verschiedenen Übungsstufen. Beitrag: € 17,-; Prinz Eugen Str. 18, 1040;
- Kabb. Tarotstunde in kleiner Runde** - Für Anfänger und Fortgeschrittene ! ; Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Bruennerstr. 34 - 38/15/9, 1210; 01-2708673;
- Kreatives Coaching** - Coaching für Körper, Geist und Seele für neue Impulse!; Zeit: 17h30-18h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Landstraßer Hauptstraße 73, 1030; 0650-9160077;

- ☺ **Mama-Baby-Yoga** - Ein idealer Einstieg & wertvolle Begleitung für Mama und Baby: 15x pro Woche!; Zeit: 10h-11h30, Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Liechtensteinstraße 10A, 1090; 01-2360999;
- Medium - Botschaften weiterleiten** - Persönliche Lebensfragen werden begleitet beantwortet. Zeit: 18h-18h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Dankwartgasse 4, 1150; 0699-19072558;

Montags

- **Tai Chi Training** - Chen Stil Tai Chi Schnupperstunde jeden Montag; Zeit: 17h45-19h15, Eintritt frei; Waltergasse 16, 1040; 664-7866745;
- Latin Percussion** - Trommelkurs für Anfänger; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Schmalzhofg. 8/15, 1060; 01-524 55 58;
- Biodanza** - Tanz der Lebensfreude. Bewegung, Begegnung, Entspannung. Offene Gruppe. Zeit: 20h-22h, Beitrag: € 17,-; Neubaug. 44, 1070; 0699-12388463;
- Power-Yoga** - Mit Barbara Rappauer. Einstieg nach Absprache jederzeit möglich. Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Gumpendorferstraße 22, 1060; 0676-6416774;
- Qi Gong für Schwangere** - Qi Gong in der Schwangerschaft entspannt Körper und Geist. Zeit: 11h-12h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Gumpendorferstraße 22, 1060; 0650/-957 96 97;
- Hatha-Yoga** - Körperkräftigung, Flexibilität, Entspannung. Neueinstieg jederzeit möglich. Zeit: 9h30-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Meiselstraße 66, 1140; 0699-19423519;
- **Stille Meditation** - im Stil von Zen/Kontemplation; Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Donauctystr. 2, 1220; 0650-5109452;
- Tantra Yoga** - Für alle, die bewusst das Mysterium ihrer Essenz erfahren möchten!; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Storkgasse 13, 1050; 0676-4278266;
- Selbstbegegnung mit dem Anliegenatz** - TraumaArbeit. Schnupperabend in der Gruppe. Zeit: 17h30-20h30, Anmld. erbeten; Beitrag: € 20,- (Preis für Stellvertreter); Pappenheimg. 3/3, 1200; 0699-11540074;
- Frauen-Kraft-Kreis** - Meditationen, Körperwahrnehmung, Rituale, Tanz, Körperarbeit. ; Zeit: 18h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Fluchtgasse 7/15, 1090; 01-3197905;
- Reiki Abend** - Meditation und Reiki-Austausch jeden 2. Mo/Monat; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Gilmg. 12, 1170; 0699-12190719;

Dienstags

- **Rauchfrei mit Hypnose** - Infostunde; Zeit: 10h-10h50, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Liebhartsgasse 10/4, 1160; 0699-1401 1405;
- Mental- & Energietraining** - Elemente aus HealingTao, Licht/Energiearbeit. Zeit: 19h15-21h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Seidengasse 28/1, 1070; 0699-17891089;
- **Tag der offenen Tür** - neue Räume, neues Angebot - einfach vorbeikommen. Zeit: 16h-18h30, Eintritt

Spirituelle Bücher von Gisela Weidner

Die **Bergpredigt** in vier Büchern aus geistiger Sicht erklärt: € 19,90; „Die Geisteskräfte des Menschen“ und „Intuitive Heilmeditation“: € 12,90; „Gespräche mit Drüben“ und „Blicke in die Vorhölle“: € 12,90; „Karma und Reinkarnation“ und „Nahrung für deine Seele“: € 12,90; „Geistige Wahrheiten“ und „Geistiges ABC“: € 9,90; „Laurentius“ 424 Seiten: € 12,00; Porto Inland: € 4,-; Ab 10 Bücher Porto frei.
Bestellungen: Laurentius Buchhandel e.U.
Postfach 0040P, 1236 Wien; Tel./FAX: 0043(0) 2239/34546 oder Tel.: 0043(0)6641636547
E-Mail: laurentius.buchhandel@gmail.com
Homepage: <http://gisela-weidner-buecher.at>

www.energie-tanken.at



REIKI Zentrum *Alte Schmiede*

Behandlungen, Seminare, Workshops

3671 Marbach/Donau, Marktstraße 19
0677 616 33 8 93, wolfgang.pachatz@gmx.at



Lernen Sie:

- Kunst des Gongspiels
- Gongbäder geben
- Mit dem Höheren Selbst arbeiten & Antworten finden
- Praktische Intuition entwickeln
- Kurze Gong-Meditationen im Alltag nutzen

Gong-Training *mit Slawomir Sówka*

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 25.-28.03.17 | Mauerbach/Wien |
| 8.-11.04.17 | Villach (K) |
| 22.-30.07.17 | Weissensee (K) |
| 2.-5.08.17 | Gong- & Rhythmus- Camp (K) |

ANMELDUNG: 069912271006

INSIDE-OUT.co.at



REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE
EINZELSITZUNGEN BEI DR.TM ANGELA TICHY

CHAKRA BALANCING
BEWEGENDE KURSE

SELBSTLIEBE-JAHRESTRaining 2017
7 SCHRITTE ZU EINER LIEBEVOLLEREN
SELBSTBEZIEHUNG

GEZIELTE BEWUSSTSEINS- UND ATEMARBEIT
IN DER GRUPPE

7 SAMSTAGE INNERHALB VON 9 MONATEN
BEGINN: SAMSTAG, 25. MÄRZ 2017

ORT:
MAGDALEENSTRASSE 4, 1060 WIEN

ANMELDUNG PER E-MAIL ERFORDERLICH!

INFO:
WWW.REBIRTHING.CO.AT/TERMINE.HTML

ANGELA.TICHY@REBIRTHING.CO.AT
TEL.: 01/897 25 72 - WWW.REBIRTHING.CO.AT



Robert
FRANZ
Seminar

12.03.2017
10:00-16:00



gesund werden
gesund bleiben

„gesund werden - gesund bleiben“

Kosten € 33,00 - ANMELDUNG ERFORDERLICH !
anmeldung@opc365.at / Tel: 0676 55 47 379

www.quint-essenz.at

SCHUTZHAUS ZUR ZUKUNFT auf der Schmelz
1150 Wien, verlängerte Guntherstraße

frei; Wiesingerstr. 6/6, 1010;

Yoga für Frauen 40+ - eine rückengerechte Yoga-Praxis, tief entspannen, Gelassenheit und Kraft entwickeln; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Thaliastr. 14, 1160; 0699-17779993;

Bauchtanz für Schwangere - sanft und bewegt, mit E. Rechberger, in derkreativraum; Zeit: 18h30-19h40, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Salmgasse 1, 1030; 0650-7284367;

- **Biologische Tiernahrung** - Infoabend für die Tiergesundheit. Zeit: 18h45-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Mariahilfer Strasse, 1150; 0650-3365077;

Qigong Schnupperkurs - 5 Qigong-Übungs-Abende. Zeit: 18h30-20h, Beitrag: € 15,-; Amida Neubaugasse 12-14, 1070; 0664-6308158;

Wohlfühl-Übungen für Erwachsene - Einfache kinesthesiologische Übungen für Entspannung, Konzentration, usw. Zeit: 18h30-19h20, Anm. erbeten; Beitrag: € 15,-; Schmalzhofg. 20/15, 1060; 0664-12 24 226;

Tanz als Rhythmus, Basiskurs - Bewegung aus dem Rhythmus erleben zu lateinam. u. afrikan. Musik. Schnuppern. Zeit: 17h30-19h, Beitrag: € 11,-; Hahng. 35, 1090; 01-4791655;

Wie weit ist der Weg zu dir? - Meditation - ankommen im jetzt; Geschwindigkeit verlieren, zur Ruhe kommen!; Beginn: 19h45; Beitrag: € 12,-; Siccardsburggasse 8/7, 1110;

Flow-Yoga - Kraft, Beweglichkeit und Entspannung durch fließende Bewegungen. Studio Improvise; Zeit: 18h-19h30, Beitrag: € 10,-; Liniengasse 2a, 1060; 0650-7061313;

Indische Tanzkunst Bharatanatyam - Tanz für Körper, Geist, Seele. Innere Freude, spirituelle Tiefe. Zeit: 17h30-19h, Beitrag: € 20,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Trubelgasse 19, 1030; 0676-9279954;

Orientalischer Tanz für Anfänger - Oriental Dance schenkt Lebensfreude, lässt den Körper mit allen Sinnen spüren; Zeit: 17h15-18h15, Beitrag: € 12,-; Felberstrasse 50, 1150; 0699-11072624;

Lebensgeister - Fortlaufende Gruppe zur persönlichen, emotionalen, spirituellen Entfaltung. Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Lederergasse 23, 1080; 0650-5606560;

QiGong Kurs - Die Harmonie in 18 Figuren: Ruhe, Kraft, Atem, Bewegung. Gratis Schnuppern; Zeit: 9h-10h, Beitrag: € 10,-; Hietzinger Hauptstaße 8, 1130; 0664-7875710;

Gesundheitsschützendes Qigong - (Daoyin Yangsheng Gong) u. Wirbelsäule in Oberlaa. Zeit: 18h45-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Remystr. 11, 1100; 0676-4169932;

Schüttel Kundalini Gruppenmeditation - Ausleben von Trauer & Wut, Kreativitätssteigernd, Stresslindernd. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Aichholzgasse 39, 1120; 0699-19201588;

Seelenlicht-Aktivierung-Schnuppern - Erfahre das Wohlgefühl der ganzheitlichen Zufriedenheit. ;

Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Billrothstrasse 75, 1190; 0676-4636678;

Tanzimprovisation - Bewegen, entdecken, erfahren, genießen! ; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Lehargasse 1/2, 1060; 0650-2649477;

Die Macht - volle Entspannung und Präsenz im gegenwertigen Moment. Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Stubenbastei 12 /11, 1010; 0699-10181898;

- ☺ **WellnessSingen** - in der Salzgrotte Meereskristall; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Tanbruckg. 12, 1120; 01-9665284;

Mittwochs

Triyoga-Basics - Triyogaflows, offene Gruppen; Zeit: 19h30-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Sechshausstrasse 38-36, 1150; 0699-12097091;

Dynamische Morgenmeditation - aktive Atmung, Bewegung und Ausdruck für stillere Gedanken. Einführung jew. um 6:45; Zeit: 7h-8h, Anm. erbeten; Beitrag: € 10,-; Burgg. 57, 1070; 0660-756 25 66;

Zen - Zazen, Rezitation, Kinhin, Sarei; ab 18:00 Einführung für Einsteiger. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Währingerstr. 26, 1090; 0650-879 57 22;

Atemgymnastik und Körpererfahrung - Sich Gutes tun!; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Märzstraße 73/1, 1150; 01-9822075;

AtemSchule - Im Mikroklima des Salzpalastes spüren und erleben wir unsere Atemräume. Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Albertgasse 26, 1080; 0043699-10405070;

Nia - getanzte Selbsterfahrung - mit Hilfe der Musik zu Persönlichkeitswachstum durch Selbstwahrnehmung. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 14,-; Goldegg. 29, 1040; 0699-11551714;

- **Tao Shiatsu** - Info-Abend zur 3jährigen Tao Shiatsu Ausbildung; Zeit: 18h-18h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Neubaugasse 12-14/2/14, 1070; 0664-1439571;

Meditation für den Alltag - Zwei Teile: 1. Meditationen aus der ganzen Welt. 2. Zen-Meditation. SZ Hyrtlgasse; Zeit: 19h-21h, Beitrag: € 11,-; Hyrtlgasse 12, 1160; 0699-12074327;

Meditieren lernen - Geführte Buddhistische Meditation im Kadampa Meditations Zentrum; Zeit: 19h30-20h30, Beitrag: € 8,- (zus. Erm.f.Mitgl.); Nussdorferstr. 4/3, 1090; 01-911 18 41;

Ganzheitliches Yoga - Asanas, Mantras, Meditation, Atem, Energiearbeit u. geistigen Grundlagen; Beginn: 18h30; Anm. erbeten; Beitrag: € 15,- (zus. Erm. f. Mitgl.); Staudingerg. 14/17, 1200; 06888-152735;

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Löweng. 47 (2.Stock), 1030; 0699-19990888;

- **Über Gott und die Welt** - Im Gespräch mit den Rosenkreuzern. Jeden 1. u. 3. Mi/Monat. Beginn: 18h;



Berufsbegleitender Lehrgang

Integrative Voltigier- und Reitpädagogik®

25 Jahre Erfahrung zeichnen diese einjährige, von ESAAT anerkannte und zertifizierte, hochwertige Ausbildung für tiergestützte Therapie mit dem Schwerpunkt Pferd aus.

Der Lehrgang besteht aus 300 Lerneinheiten (60 ECTS) und gliedert sich in Theorie, Praxis und Selbsterfahrung.

Ausbildungszentrum Schottenhof



Amundsenstrasse 5
1140 Wien AUSTRIA

Mail: office@schottenhof.at
Tel.: +43 (0)1-489 66 72
www.schottenhof.at



**BIOGRAPHIE-ARBEIT
BERATUNG**

EIN
KUNSTWERK AUF DER SUCHE
NACH SEINEM
KÜNSTLER

WWW.HÖR-KLANGBEWUSSTSEIN.AT
MARA.JANISCH@GMX.AT
TEL.: 01/89 22 788

Hier könnte auch Ihre Anzeige platziert sein

Eine Ankündigung für Ihre Veranstaltung
kostet in Farbe in dieser Größe netto:
Euro 84,70 (einfärbig Euro 77,-)

Alle Infos auf:
media.bewusst-sein.net

PETER HIRNSCHALL

SPIRITUELLER LEHRER

1190 Wien, Krottenbachstraße 110/5/2

Mobil: 0676/32 99 413

www.selbstfindung.at



CHANNELING – EINZELSITZUNG

Termin nach Vereinbarung

Diese Sitzung gibt dir Auskunft über: dein persönliches Entwicklungspotential, dein privates und berufliches Umfeld, über deine Gesundheit, die Partnerschaft und über dein Lebenskonzept.

JEDEN MITTWOCH OFFENE MEDITATIONSGRUPPE

Die gemeinsame Meditation ist intensiver und fokussierter.
Jeden Mittwoch-Abend für Anfänger und Fortgeschrittene von
19.30 – 21.30 Uhr.

Ort: 1190 Wien, Krottenbachstraße 110/5/2, Voranmeldung erbeten

Energietausch: € 15,-

Eintritt frei; Phorusg. 2/9, 1040;

Mantra singen - in offener Gruppe; Zeit: 19h30-21h18, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Gfrornergasse 1, 1060; 0699-81 83 89 88;

Donnerstags

Christliche Spiritualität - Einzel- und Gruppengespräche. Zeit: 19h-20h30, Anm. erbeten; Eintritt gegen Spende; Pantzerg. 20/2/15, 1190; 0676-9670887;

Yoga für Schwangere - unterstützend und auf die Geburt vorbereitend; Zeit: 17h-18h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Salmg. 11, 1030; 0664-3935509;

Afrikanischer Tanz - Tauche ein in die Welt der afrikanischen Rhythmen und Tänze. Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,50; Robert-Hamerlinggasse 1, 1150; 0650-3164547;

Biodanza - Tanz der Lebensfreude & Lebenslust mit D. Rosenfeld u. W. Kellner; ; Zeit: 19h30-21h30, Beitrag: € 17,-; 0699-19450570;

Fountain Meditation - Weltheilungsmeditation für Individuen und Gemeinschaften; Zeit: 12h-13h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 3,-; Römergasse 59, 1160; 0699-10494804;

Singen am Flotten Donnerstag - Lieder und Kanons. Stimmexperimente und Impros. Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Zollerg. 9, 1070; 01-9242258;

Voll sein - Meditation und Gespräch; Zeit: 18h-19h30, Eintritt gegen Spende; Praxis im Palais - Josefs-gasse 9, 1080; 0676-9061302;

Gyrokinesis - eine Trainingsform, die Elemente aus Yoga, Tai-chi u. Tanz miteinander verbindet; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 16,-; Göschlgasse 12, 1030; 0676-9712979;

Kinesiologie Aktiv - Energieaufbau und -ausgleich, Stressabbau mit Übungen aus der Edu-Kinestetik; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Kratochwjlestraße 4, 1030; 0676-507 37 70;

- **Mediationskurs** - Humorvoller und tief sinniger Mediationskurs des Buchautors Dr. G. Fülöp; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Moritzg. 9, 1060;

Tanz als Rhythmus, Basiskurs - Bewegung aus dem Rhythmus erleben zu lateinam. u. afrikan. Musik. Schnuppern. Zeit: 18h30-20h, Beitrag: € 11,-; Hahng. 35, 1090; 01-4791655;

Ho'oponopono - Verzeihen - Vergeben - Liebe - Selbstliebe - Harmonie; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Ketzergasse 75, 1230; 0664-233 34 33;

Mittagsmeditation - Genießen Sie in ihrer Mittagspause eine entspannende Meditation. Zeit: 13h-13h30, Beitrag: € 5,-; Nußdorfer Straße 4/3, 1090; 01-9111841;

Der Seelenstern - Die Matrix der Seele; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Zanaschkag 12/20/26, 1120; 0699-19670767;

- **Kinesiologie Schnupperinheit** - Nutzen Sie Ihre innere Weisheit und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte; Zeit: 9h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Hainburgerstr. 29, 1030; 0699-81346411;

Biodanza - mit Bewegung-Begegnung-Tiefenentspannung, SchnupperInnen zahlen die Hälfte; Zeit: 20h-22h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; Aichholzg. 4, 1120; 0699-17196576;

Buddhistische Meditationspraxis - Praxis des Vajrasattva oder der Weißen Tara, Garchen Chöding Zentrum; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Sturzgasse 44, 1150;

Infoabend Bioorgan - Grundlagen von Orgon (nach Wilhelm Reich) und Bioresonanz werden vermittelt. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Richthausenstr. 5, 1170; 0677-61633893;

- **Sufimeditation** - Der Weg des Herzens, Sufimeditation im Haus des Friedens; Zeit: 19h-20h30, Eintritt frei; Albrechtsberggasse 9/7, 1120;

Yogakurs - Probeinheit jederzeit möglich (außer an Feiertagen); Zeit: 18h-19h30, Anm. erbeten; Beitrag: € 10,-; Latschkag. 7/30, 1090; 0699-19477332;

Soul Motion - Tanz der Seele - Tanz- & Bewegungsmeditation.. 14-tägig. Kinderbetreuung möglich. Zeit: 10h-11h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 16,-; Bennogasse 8a, 1080; 0676-5515233;

Freitags

Wissen und Weisheiten von Hochkulturen - Vortrag von Sri Sarvabhavana Persönlichkeitsentwicklung durch vedisches Wissen; Zeit: 18h-20h, Eintritt gegen Spende; Lerchenfelder Str. 13, 1070; 0699-17073418;

Biodanza - Tanz der Lebensfreude; Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 17,-; 0699-19450570;

Lichtkreis + Channeling - mit Brigitta, Energie- u. Lichtarbeit, Bewusstseinstaining; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Atelier Fally, Zollerg. 9, 1070; 0699-12668739;

- **Entspannung - Blockaden lösen** - Klangschalenmassage kostenlose Schnupperstunde 30 Minuten. Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Otto-Bauer-Gasse 24/5, 1060; 0681-81 40 54 25;

Samstags

Von alten Kulturen lernen - Das Geheimnis der Palmbibliothek/Schicksal u. freier Wille; Zeit: 17h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Blindengasse 43/3, 1080; 0676-9213179;

Atlantische Karten - Karten legen; Beginn: 16h; Beitrag: € 15,-; Goberg. 68/4/5, 1130; 0699-88 781 945;

- **Sufi-Meditation** - Wöchentliches Treffen im "Rabani Derwisch Cafe", offen für alle; Zeit: 16h-19h30, Eintritt frei; Achamergasse 3/1-3, 1090;

Sonntags

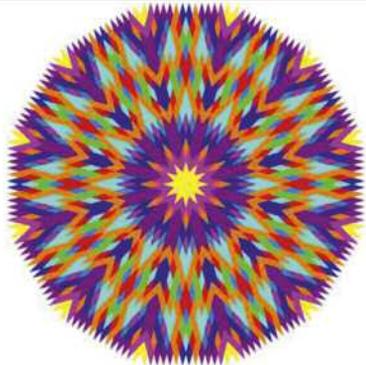
Ashtanga Vinyasa Yoga - mit Natasa; kostenfreie Schnupperstunde bei Anmeldung möglich; Beginn: 19h30; Beitrag: € 13,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Sigmundskg. 10/12, 1070; 0664-9391689;

Chor Akunstarena - durch gemeinsames Singen zum inneren Glück (für Erstbesucher gratis). Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Hadikg. , 1140; 0650-2702330;

Gruppen/Einzel Rückführungsabend - Workshop

Silvia Altendorfer Sozialcoach

Laufend Pendelkurs in
Paracelsusschule Freilassing
Durch Wohnraumharmonisierungen
kehrt wieder Friede und Ruhe in
unseren Alltag ein und wir sind
wieder gesund und voller
Lebensenergie. Die Basis ist die
richtige Schwingung des Lebens in
uns und unseren Zellen. Durch
göttliche Geometrie ist es möglich
jede noch so negative Energie aus-
zugleichen. Neugierig geworden?
Rufen Sie mich an 0676/ 513 96 72
www.Kristallsonne.at
kristallsonne@gmx.at



Josef Fattinger

Heiltherapeut & Trainer
Körperkerzen, Matrixwelle, Breuß,
Wirbelsäule Korrektur,...
Matrix 3+4 in Salzburg 11.+12.3
Körperkerze in Großgmain, Sbg.
Seele – Berührung & Begegnung
In Atterssee 25. + 26.3.
Breuß-Massage in Vöcklabruck

Dazu super Videos und Termine auf
www.heilende-haende.at

Alle Seminare sind ab 4 Personen
auch bei Ihnen Zuhause möglich.
Tel. 0043 - 664 92 37 390
Behandlungen in Gmunden und am
Montag in Salzburg hinter Europark!



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

KAMIRA Eveline Berger
Lebensgenusstainerin, Autorin, Künstlerin
0699 / 126 20 196

FACE.FITNESS

STRAHLEND SCHÖN & CHARISMATISCH!

13. April, 19-21h

Gesichtsmuskeltraining ist nichts Neues, doch einfach genial um das Blickfeld zu vergrößern, geistige Konzentration und natürlich charismatisches Strahlen zu steigern. Es ist die logische Ergänzung zu körperl. Fitness mit minimalem Aufwand. Sie werden staunen, wie stark Sie bereits nach ein paar Übungen selbst den Unterschied sehen können! Info-Abend, Gruppen-Übungseinheiten, Einzeltraining od. Intensiv-Workshop möglich.

GELDMAGIE

MAL EHRlich, LIEBEN SIE GELD?

6.+7. Mai, je 10-17h / Wien

Effektives Training, um Reichtum gezielt selbst zu verursachen! Versteckte Selbstverhinderungs-Mechanismen werden aufgespürt und umprogrammiert. Stellen Sie sich auf außer-gewöhnliche Erfahrungen & messbare Erfolge ein! Individuelle Strategien, viele erprobte Geld-Rezepte,... Ein absolut lustvolles und motivierendes Training für Eigenermächtigung, Erfolg & Tatkraft, das auch der stärksten Wirtschaftskrise trotzt!

PERU-REISE

MYSTISCHE TORE IN EINE ANDERE WELT!

19. Juni - 4. Juli 2017

Spirituelle Individualreise zu Kraftorten der Inkas, Uros & Aymaras mit außergewöhnlichem Programm: Machu Picchu, Nazca-Linien, Titikaka-See, intensive schaman. Zeremonien, Winter-Sonnenwende, 5.Dimension-Kontakte, 4-Elemente-Bewusstsein (Vulkan / Wüste / Meer / Berge), uvm + Zeit z. Verarbeiten! Bitte detaillierte Infos anfordern bzw. s. HP. 2 erfahrene Reisebegleiterinnen (berufl.+energet.)!

MAYA-ZEITSYSTEM

EINFÜHRUNGS-MODULE (PRIVAT & BUSINESS)

3.-5. Juni, je 10-17h

Lernen Sie dieses natürl. Zeitsystem selbst zu nutzen! Garantiert einfachste Erklärungen und leichte Anwendung, auch im Business od. f. Pädagogen, Therapeuten sehr wertvoll. Sie erhalten enorme Selbsterkenntnis & passende Lösungen, z.B. in Beziehungs- & Familienfragen. - Zeit wird zum Werkzeug für persönlichen Erfolg! Intuitives Zeit-Management bringt Freiheit für ...! Die Module sind auch einzeln buchbar (Bausteine/Funktionssystem/Analysen)

MAYA-PRAXISABEND f. Neulinge & Fortgeschr. 20.3.17, 19:30

Lichtkraft.com 0699/1262 01 96

für Anf. und Fortgeschrittene. Beginn: 16h; Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Anastasius Grün-Gasse 28, 1180; 0680-4445784;

Sweat your Prayers - 5 Rhythmen. Bewegte Achtsamkeitspraxis!; Zeit: 11h-13h, Beitrag: € 18,-; loft25, Theresiengasse 47, 1180; 0676-5515233;

- **Welfriedensmeditation** - Äußerer Frieden kann nur durch inneren Frieden entstehen. Zeit: 11h-12h, Eintritt frei; Nußdorfer Str. 4/3, 1090;

Ein Licht - viele Wege. Spiritueller Lebensweg mit Abbé Othmar. Eintritt gegen Spende; Ohmg. 4/16/4, 1210; 0664-3418851;

- **Das Phänomen der Heilung** - Dokumentarfilm jeden 1. So/Monat (inkl. 2 Pausen); Zeit: 9h30-15h45, Eintritt frei; Museumstr. 3, 1070; 0664-5702912;

Do.2.3. ● **Omeum Infoabend** - Meditationstraining. Liebe und Glück in dir finden. Kurs und Einzeltraining. Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Neubaug. 12-14/2/Mez/, 1070; 0699-10401542;

Mo.6.3. **Märchenspiel - Selbsterfahrung** - Ein Märchen wählen und lesen; die Rollen verteilen, spielen und reflektieren; Zeit: 18h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Fluchtg. 7/15, 1090; 01-3197905;
Neubeginn - Samen setzen - Räucherseminar mit RM Annemarie Zobernig. Zeit: 18h30-21h30, Beitrag: € 36,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

Mi.8.3. **Räucherwerk - Kraft aus der Natur** - Einführungsvortrag mit RM Regina Wimmer. Beginn: 19h; Beitrag: € 15,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;
Tarot Praxisabend - offen für alle, auch ohne Kenntnisse! Jeder bekommt eine Legung. Zeit: 18h45-20h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Linzer Str. 342, 1140; 01-52 64 333;

Fr.10.3. ● **Vollmond-TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 18h30), Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Alsheile 57-63/6/3, 1170; 0699-19990888;
Erlerne Dich selbst - Die Heiltechnik "Das Körper-Spiegel-System" von Martin Brofman. Vortrag. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 8,-; Esterhazy. 30/1-2, 1060; 0699-19160769;

Mo.13.3. **FrauenKraftKreis "Gegenwart"** - Meditationen, Körperwahrnehmung, Rituale, Tanz, Körperarbeit, Spiritualität; Zeit: 18h-20h, Beitrag: € 15,-; Flucht-gasse 7/15, 1090; 01-3197905;

Mi 15.3. **Aromaabend – ätherische Öle, Vortrag Jenny Waitz:** Hormone, weiblicher Zyklus, Schwangerschaft, Menopause. 19-21:30h € 17,- im Institut Cara Mia, 12., Wolfgangg. 27, Tel.: 01/8173533 www.caramia.at

Do.16.3. **Healing Codes Übungsgruppe** - Universal-Healing Codes für Ihr Gesundheitsthema, je ca 10 Min für jede/n; Zeit: 19h-20h20, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Margarettenplatz 4/23, 1050; 0699-18060273;

- **Info-Abend** - Einblicke in das Angebot des Institut ATMA, Seminare, Hintergründe, Methoden. Beginn: 19h30; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Ziegler-gasse 54/10, 1070; 0699-11000177;

Sa 18.3. Hermetik Meet & Greet: Info zur Hermetik Akademie: www.hermetik-akademie.org/wien

Sa.18.3. Amma Bhajan Singen - Spirituelle Lieder; Man-trenrezitation; Lesung; Lichtzeremonie; Meditation; Zeit: 18h45-21h45, Eintritt gegen Spende; Mollard-gasse 34/2/1D, 1060; 0676-3829209;

So 19.3. Natürlich Suchtfrei! mit der Weiss-Methode. Erfolgreich die Sucht nach Zucker, Rauchen oder Alkohol sowie Heißhungerattacken beenden. Wien, ab 10h. www.weiss-institut.de

Mo.20.3. Maya-Kalender Praxisabend - Mayajahr „Blauer Sturm 11“, globale Auswirkung, persönl. Fragen, ohne Vorkenntn!; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 22,-; Jedlersdorferstr. 99/33/3/13, 1210; 0699-1262 0196;

Sa.25.3. Eckankar Gesprächsrunde - Liebe – die einfachste Art dem Leben zu dienen; Beginn: 13h30; Eintritt frei; Münzg. 3/3, 1030; 01-7150999;

- **Eckankar Gesprächsrunde** - Träumen Sie Ihren Weg zum Himmel; Beginn: 17h; Eintritt frei; Münzg. 3/3, 1030; 01-7150999;

- **Singen des HU** - Spirituelle Übung (auch 18h30). Beginn: 15h30; Eintritt frei; Münzg. 3/3, 1030; 01-7150999;

So.26.3. Liebe ist das Erhabenste - Eckankar Gottesdienst; Beginn: 10h; Eintritt frei; Münzg. 3/3, 1030;

Mo.27.3. Schnupper-Bauchtanz f. Fortgeschrittene - Tanz ohne Choreo, einfache Technik, genussv. Beweg., Lebensfreude, weibl. Kraft; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Steinheilgasse 4, 1210; 0699-12620196;

Mi 29.3. Das Geheimnis der Liebe - Abendseminar mit Jana Haas. Info: +49(0)40-41 32 97-15, events@wrage.de www.wrage.de

Mi.5.4. Aromaabend - ätherische Öle - Vortrag Jenny Waitz: Schmerzen – Kopf, Nacken, Rücken u.a. Zeit: 19h-21h30, Beitrag: € 17,-; Wolfgangg. 27, 1120; 01-8173533;

Das natürliche Jahr 2017-2018 beginnt - Ein Sonnenjahr. Räucherabend mit RM Egon Pobuda. Beginn: 19h; Beitrag: € 20,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

Fr.14.4. ● **Vollmond-TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 18h30), Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Alsheile 57-63/6/3, 1170; 0699-19990888;

Bundesländer

☺ = für g / Kinder / Jugendliche)

● = Eintritt frei

Niederösterreich

(& WIEN-UMGEBU

täglich

Authentisches Kriya Yoga - Meditationen jew. 6h, 11h30 und 19h, Einweihung vorausgesetzt. Beginn: 6h; Beitrag: € 5,-; *Tattendorf*, 02253-81491;

Montags

Offene Yogastunde - Den Körper stärken - den Geist zur Ruhe bringen - die Seele befreien; ; Zeit: 16h-17h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Tanneng. 14, 2384, *Breitenfurt*, 0680-3158596;
Qigong - Sanfte Bewegung+Meditation, Entspannung +Stärkung der Lebensenergie. Zeit: 19h-20h, Anmelde. erbeten; Beitrag: € 15,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Domplatz 1, 2700, *Wr. Neustadt*, 02622-29131;

Dienstags

Diamond Reiki - alle Grade und Richtungen; Beginn: 19h; Eintritt gegen Spende; Kapellenweg 11, 3493, *Kammern*;
Heil- und Erlösungsenergie - Übertragung von Energien - so wie es für jeden richtig und gut ist! ; Zeit: 17h-17h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 18,-; Marchetstr. 50/2/2/13, 2500, *Baden*; 0699-81910254;

☺ **Trommelworkshop für Kinder** - mit Badara Gueye aus Senegal Trommelspaß afrikan.Trommelrhythmen; Zeit: 17h-18h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Garteng. 22, 2500, *Baden*; 0681-10641612;

Kundalini Meditation - Spannungen loslassen, Energie in Bewegung bringen!; Zeit: 19h-20h35, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 11,-; Helene Traxler Platz 1, 2753, *Markt Piesting*; 0650-88 460 30;

Yoga für Anfänger / Fortschrittene - HathaYoga mit Sikhar Swami aus Indien, 17.30 Anfänger, 18.30 Fortgeschrittene; Zeit: 18h30-20h, Beitrag: € 15,-; Biondegasse 20, 2500, *Baden*; 0699-19187443;
Aktive Meditation mit Gong-Bad - in der Kleingruppe mit Anleitung; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Mühlhofgasse 8A, 3001, *Mauerbach*; 0699-19239916;

Mittwochs

Qigong Yangsheng - Offene Gruppe mit L. Holovics, Einstieg jederzeit Festsaal Pflegeheim; Zeit: 19h-21h, Beitrag: € 10,-; Landstr. 18, 2000, *Stockerau*;

● **Quantum Touch Erlebnisaabend** - Kurze Sessions Quantum Touch am eigenen Leib erleben; Zeit: 18h-19h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Hauptstr. 22, 2392, *Sulz im Wienerwald*; 0676-9169641;

Biodanza - offene Wochengruppe; Zeit: 20h-22h,

Beitrag: € 18,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Hauptplatz 7, 2103, *Langenzersdorf*; 0664-8567467;

Donnerstags

Beyond Pilates - Pilates Matte 1. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Weidlingerstr. 31, 3400, *Klosterneuburg*; 0699-19255708;

Yoga für Alle - Anfänger; Zeit: 18h30-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Holzg. 6, 3424, *Tulln-Zieselmauer*; 0699-100 542 03;

Gemeinsam trommeln - danach Klangmeditation. Infos im Lichtkörperprozess und zum Maya Kalender. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 13,-; Heideweg 16, 3860, *Heidenreichsteir*; 0699-81981165;

Lebenstanz - Tanz dein Leben, erlebe Lebensfreude und Lebenslust, entfalte deine Potentiale; Zeit: 19h30-21h30, Beitrag: € 13,-; Wiener Str. 12, 3100, *St. Pölten*; 0676-5621572;

Lichtarbeit und schaman. Arbeit - Lichtarbeit u. scham. Rituale, im Freien oder im Atelier ; Zeit: 17h-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Pottendorfer Str. 115, 2700, *Wr. Neustadt*, 0680-3002726;

Heile Deine Chakren - Chakraworkshopreihe - mache mit mir eine Reise in deine 7 Energiezentren. Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Skallg. 22/1, 3400, *Klosterneuburg*; 0676-6383120;

Yoga Relaxed - Vorw Hatha Yoga,v.Praktiken aus Maha-,Kriya-,Asthanga-,Kundalini-Y-Anfä+mFortg; Beginn: 20h; Beitrag: € 11,-; Marktstrasse 14, 3123, *Obritzberg*; 0676-4406522;

Biodanza - Tanzend und spielerisch achtsam miteinander Lebensfreude erfahren! Jeden 2. Do. Zeit: 18h30-20h30, Anmelde. erbeten; Beitrag: € 17,- (zus. Erm.f. Mitgl.); am Domplatz 1, 2700, *Wr. Neustadt*, 0699-12367590;

Freitags

Arhat Yoga Praxis - gemeinsames Praktizieren inkl. Meditation; Zeit: 8h-10h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Bahnstr. 48, 2230, *Gänserndorf*; 0650-7058587;

Trommelabend - Trommeln vorhanden. Jeden 3. Freitag im Monat; Zeit: 19h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Merkinger Weg 20, 3121, *Karlstetten*; 0676-7641740;

Sonntags

Folkloreanz - aus aller Welt, 1x im Monat mit Ute Köck im Wasserschloss Pottenbrunn; Zeit: 17h-20h, Beitrag: € 18,-; Josef-Trauttmansdorff-Str. 10, 3140, *Pottenbrunn*;

● ☺ **Hexenfest** - Ein Fest für die ganze Familie; Zeit: 10h-18h, Eintritt frei; Schlossallee 5, 2514, *Tribuswinkel*; 0676-5402378;

Sa.4.3.

Biodanza-Fest - Biodanza, Buchpräsentationen, Essen+Beiträge von TeilnehmerInnen, freier Tanz; Zeit: 14h-20h, Anmelde. erbeten; Eintritt gegen Spende; St. Bernhard 1, 2700, *Wr. Neustadt*; 0699-123 67 590;

Sa.11.3.

● **Maya-Kurzberatungen + Vorträge** - tolle Ausstellung „Lifestyle-Weekend“ 11./12.3. im „Piestro“, Eintritt frei; Zeit: 10h-18h, Eintritt frei; Marktplatz 6, 2753, *Markt Piesting*;

- **Tage der offenen Tür** - Vorträge, Workshops, Schnuppermöglichkeiten; Beginn: 13h; Eintritt frei; Breiteg. 12, 2540, *Bad Vöslau*, 0676-5332452;
- **Tage der offenen Tür Quelle zur Mitte** - kostenfreie Vorträge, Workshops und Schnuppermöglichkeiten; Beginn: 13h; Eintritt frei; Breitegasse 12, 2540, *Bad Vöslau*, 0676-5332452;

Mi.15.3. Eckhart Tolle - Film "Leben im Jetzt - aber wie?", gemütlicher Austausch; Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Hanuschg. 1/28A, Hob i, 2540, *Bad Vöslau*; 0699-12345571;

Burgenland

Mittwochs

- **Qigong** - freies Üben; Zeit: 19h-21h, Eintritt frei; Rosenhof 1, 7540, *Neusiedl bei Güssing*, 03328-32695;
- **Feng Shui Stammtisch** - Feng Shui und Geomantie mit Erich Gromek; Zeit: 18h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Parkhotel Neubauer, Postgasse 2, 7202, *Bad Sauerbrunn*; 02625-32178;
- **Fit und Gesund in Schattendorf** - Mischung aus Aerobic, Ausdauer- u. Koordinationstraining. Gymnastikmatte mitnehmen!; Zeit: 19h-19h50, Anm. erbeten; Beitrag: € 10,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Volksschule, Kirchenplatz 1, 7022, *Schattendorf*; 0664-1333524;

Samstags

- ☺ ● **Getreide-Essenzen & Biofeedback** - unbewusste Verhaltensmuster sichtbar machen; jeden 1. Samstag im Monat Vortrag mit Testmöglichkeit; Zeit: 16h-18h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Bundesstraße 1, 7442, *Hochstraß*; 02616-3132;

Steiermark

täglich

- **Meditation - Japa** - Ein Weg an Gott zu denken; täglich von Freitag bis Montag; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Prof. Franz Spath-Ring 14/30, 8042, *Graz*, 0664-3612685;
- **Tempel der Weisheit** - Evolutions- und Friedensprojekt Ausbildung zum Friedentherapeuten; Beginn: 15h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Steinbergen 21, 8362, *Söchau*, 03387-2821;

Montags

Mantrasingen / geführte Heil-Meditation - abwechselnd; Leitung: Klaus J. Baier. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 7,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Pestalozzistr. 26/2/9, 8010, *Graz*, 0316-670678;

Meditation - verschiedene Meditationstechniken kennenlernen; Zeit: 18h-19h15, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Petersg. 87, 8010, *Graz*, 0680-2027371;

Taiji Pekingform - Bewegungs- und Kampfkunst aus dem Reich der Mitte; Zeit: 18h30-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 11,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Hauptplatz 17, 8010, *Graz*, 0650-300 77 50;

Biodanza - im Studio Langbauer. Beginn: 19h15; Beitrag: € 14,-; David Herzog Platz 1, 1. Stock, 8020, *Graz*, 0664-3832897;

Atmen-Atemschulung - verhilft zur körperlichen und seelischen Harmonisierung. Zeit: 17h30-18h30, Beitrag: € 10,-; Kindergarten 1, 8692, *Neuberg/Mürz*, 0664-4228131;

Dienstags

Pilates für Anfänger! - mit Mag. Claudia Winkelbauer. Einstieg jederzeit möglich; Zeit: 18h30-19h20, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 7,-; Hart-Puch 103, 8184, *Anger*, 03175-26760;

Freies Tanzen für Frauen und Männer - Unsere Mitte finden, stärken und aus ihr fließen. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; St. Peter Hauptstrasse 27/2, 8042, *Graz*, 0664-4699413;

Mittwochs

Die Spuren deiner Seele - schamanische Aufstellung mit Angela Maria Kunerth; Beginn: 19h; Beitrag: € 13,-; Annenstr. 7, 8010, *Graz*, 0664-3505083;

☺ **Heilender Abend mit Symbolen** - Loslassen, Mut und Kraft für Neues, mit "Die 12 Siegel aus Atlantis". Zeit: 19h30-20h20, Beitrag: € 12,-; Zöbing 27, 8321, *St. Margarethen an der Raab*, 0650-7150777;

Zhineng Qigong - Zhineng Qigong mit Reinhard Weinhäler. (9.45-11Uhr und 19.30-20.45 Uhr); Zeit: 9h45-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Radmannsdorf. 6, 8160, *Weiz*, 0660-3183281;

Donnerstags

Vorträge zur Bewusstseinsbildung - mit unterschiedlichen Referenten; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Grazerstraße 19, 8101, *Gratkorn*;

Yoga für Mama&Baby - im Sanatorium St. Leonhard; Zeit: 10h30-11h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,- Schanzlg. 42, 8010, *Graz*, 0664-149 35 33;

Hawaiianisches Flying - Bewegungsmeditation des alten Hawaii: sei du selbst der Navigator deines Lebens; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Petersg. 87, 8010, *Graz*, 0681-20923364;

Freitags

Pranic Healing - anschaulicher Vortrag erklärt und anschließend demonstriert (auch 19h). Zeit: 13h-14h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 5,-; Bahnhofstraße 2, 8101, *Gratkorn*, 0664-8221876;

Lachyogakurs - Lach dich gesund und glücklich! Mit Louise Amazonia Fennel. ; Zeit: 18h30-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Hauptplatz 17/1, 8010, *Graz*, 0680-4034306;

Samstags

Symbolaufstellungen - Leitung: Dr. K. H. Lang; Beginn: 15h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Seidenhofstr. 43, 8020, *Graz*, 0664-4419628;

Sonntags

- **Vortrag KinderenergetikerIn** - Kinderenergetik und Kindermentaltraining Schlüssel zum Selbstbewusstsein ; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Bergmann. 46/1/2, 8010, *Graz*;

- **Das Phänomen Bruno Gröning** - Dokumentarfilm jeden 3. So/Monat; Zeit: 10h-16h, Eintritt frei; Rechnerstr. 6, 8010, *Graz*, 0316-830508; **EMF Balancing Technique** - Vortrag; Beginn: 19h30; Beitrag: € 9,-; Judenburgerstr. 13, 8753, *Judenburg*; 0664-3867679;

Sa 4.3. Hermetik Meet & Greet Graz - Informationsveranstaltung zur Hermetik Akademie und westl. Mysterientradition. Eintritt gratis, Info & Anmeldung: www.hermetik-akademie.org

Sa 4.3.+ Herz und Gehirn in Einklang bringen – ganz So 5.3. erwachen Seminar mit Barbara Bessen, Forum Kloster, Rathausgasse 5, 8200 Gleisdorf. Anmeldung Tel: 0043 – 664 92 99 118

Oberösterreich

täglich

Yoga im täglichen Leben - Schnupperstunde (Beginnzeiten verschieden), Beitrag: € 9,-; Waltherstr. 26, 4020, *Linz*; 0664-3912016;

Montags

- **Eckankar** - Buchbesprechungen; Beginn: 19h; Eintritt frei; Landstr. 99, 4020, *Linz*; 0732-656201;
- **Mit Meditation zu neuen Dimensionen** - ganzheitliche Heilung aus der Kraft der Seele; Sant Rajinder Singh; Zeit: 19h30-21h, Eintritt frei; Gärtnerstr 19, 4020, *Linz*; 0664/-2803143;

Dienstags

Hula Hoop - Sei Du die Mitte. Reifentanz mit Massage; Zeit: 15h-15h45, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Im Nösnerland 25, 4050, *Traun*; 0680-2120368; **Shaolin Qi Gong** - Asiatische Heilkunst. Für körperliche Stärke und innere Harmonie. Zeit: 10h-11h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Dauphinstraße 46, 4030, *Linz*; 0699-10768704;

Donnerstags

The Work - Übungsabend: mit Selbstbefragung zu inneren Wahrheit. Zeit: 18h-21h, Anm. erbeten; Beitrag: € 10,-; Boschweg 1b, 4020, *Linz*; 0699-81669651;

Sonntags

Mystic-Diskurs und Darshan - Thema "Leid und Freiheit". Zeit: 15h30-17h, Eintritt gegen Spende; Salzburgerstr. 20, 4840, *Vöcklabruck*;

Salzburg

Montags

Fit und Munter - dynamisches Qi Gong, Entspannung & Hilfe zur Selbsthilfe. Zeit: 9h30-11h30, Bei-

trag: € 12,-; Schumacherstr. 6, 5020, *Salzburg*;

- **Kraft der Seele - Sant Rajinder Singh** - Meditation für Einsteiger, regelmäßige Einführungen; Infos telefonisch; Beginn: 19h30; Eintritt frei; Linzer Bundesstraße 90, 5020, *Salzburg*; 0680-1272779;

Dienstags

- **Eckankar** - Gesprächsrunde jeden 3. Dienstag/Monat im Gasthof Landwirt; Beginn: 19h; Eintritt frei; Loferstr. 3, 5760, *Saalfelden*; 06232-5130; **Spannungsmeditation** - Heilung von Körper, Geist und Emotionen mit Metatron; Beginn: 18h30; Anmeld. erbeten; Beitrag: € 7,- (zus. Erm.f. Mitgl.); Innsbrucker Bundesstr. 41, 5020, *Salzburg*; 0664-5230868; **Yoga** - mit Andrea Rainer; für Anfänger u. Erfahrene; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,- Dreifaltigkeitstg. 9, 5020, *Salzburg*; 0664-3808073; **Yoga & Meditation** - mit Florian Palzinsky; für Anfänger u. Erfahrene; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 12,-; Dreifaltigkeitstg. 9, 5020, *Salzburg*; 0664-3808073;

Ärger und Sorgen-Lebensvergifter Nr 1 - Vortrag; Zeit: 19h-21h30, Beitrag: € 15,-; Glockengasse 4c, 5020, *Salzburg*; 02773-46790;

Energiefluss im Klangraum - Gemeinsames Tönen, Meditation u. Klangschalen aktivieren Zellgedächtnis. Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Viktor-Keldorferstr. 3, 5020, *Salzburg-Nonntal*; 0676-4313442;

- ☺ **Geführte Meditation** - Einfach Ich selbst Sein!; Beginn: 20h; Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Im Forsthaus Einkehr&Stille 2, 5400, *Hallein*; 0699-10823634;

Mittwochs

Guo Lin Qi Gong - Guo Lin Qi Gong kann als eine medizinische Form des Qi Gong verstanden werden; Zeit: 9h30-11h, Beitrag: € 11,-; Ischlerbahnstr. 23, 5301, *Eugendorf*; 0699-12232487;

Donnerstags

Gesundheits-Stammtisch - jeden 1. Do./Monat im Gasthof Schörfhof; Beginn: 19h; Eintritt gegen Spende; Marzon 10, 5760, *Saalfelden*; 0676-7269344;

Freitags

Yoga zum Wohlfühlen (Anf. & Fortg.) - Körper-, Entspannungs-, Atemübungen für Gesundheit/Wohlbefinden; Zeit: 17h30-19h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,- (zusätzliche Erm.f. Mitgl.); Marktplatz 1, 5082, *Grödig*; 0680-2199955;

Do 30.3. Das Geheimnis der Liebe - Abendseminar mit Jana Haas in Salzburg. Info: +49(0)40-41 32 97-15, events@wrage.de www.wrage.de

Kärnten

Dienstags

Qigong - Ist unsere Energie im Fluss, dann ist unser Leben im Fluss. Mach mit!; Beginn: 18h15; Beitrag: € 15,-; Tristangasse 28, 9020, *Klagenfurt*, 0664-8285153;

Mittwochs

Geistheilung und Meditation - im Verein Caminane; Zeit: 19h-21h, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Peter-Mitterhoferg. 1, 9020, *Klagenfurt*, 0664-1255730;

- **Intuitive Energiearbeit** - Reiki, Kartenlegen etc. Austauschabend; , Anmeldung erbeten. ; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Annenheim 1, 9523, *Villach*, 0699-12630207;

Quanten-Therapie - Quanten Bewusstseinsdialog m. Sabine Thurner Univ. Komplementärmedizinerin; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Seidendorferstr. 17, 9122, *St. Kanzian*, 0-6889033727;

Donnerstags

Energie Yoga - Stressabbau, Energieübungen für bewussten Umgang mit Selbstheilungskräften. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 16,-; Karfreitstr. 17/Hof, 9020, *Klagenfurt*, 0664-1380628;

Freitags

Meditation - jeden 2. Fr/Monat zu verschiedenen Themen für Selbsterfahrung & -heilung; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Ginzkeyg. 2, 9020, *Klagenfurt*, 0664-73884100;

Reiki / Energetiker Treff - jeden 3. Fr/Monat, offener Austausch- & Übungsabend; Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 10,-; Ginzkeyg. 2, 9020, *Klagenfurt*, 0664-73884100;

Sonntags

Yoga Loves Music - Yoga mit Musik; Zeit: 10h30-12h, Beitrag: € 12,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Rosentaler Str 119, 9020, *Klagenfurt*;

- Mi.8.3. ● **Villacher Gespräche** - Engel - Botschaften und Zeichen Kunsthaus TART Together; Zeit: 17h-21h, Eintritt frei; Widmannngasse 16, 9500, *Villach*;

- So.19.3. ● **Neujahrsfeier** - Traditionelles Fest zum Frühlingsbeginn. Amorc-Die Rosenkreuzer. Zeit: 17h-18h30, Eintritt frei; 8.Mai-Straße 42/II.Stock, 9020, *Klagenfurt*;

Tirol

Mittwochs

Lichtarbeitertreffen - Vortrag u. Diskussion für spirituell Interessierte Jeden 1. Mi im Monat. Beginn: 18h; Beitrag: € 5,-; Rennweg 12, 6020, *Innsbruck*;

Meditationsabend Innsbruck - jede(r) ist gern willkommen (keine Vorkenntnisse nötig), Ermäßigung

möglich. Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; Kirschtalngasse 16, 6020, *Innsbruck*, 0676-6068584;

Sonntags

- **Meditationsabend** - Zen Gehmeditation und Austauschrunde im Freien, Relax im Atelier - Erholung pur!; Zeit: 18h-21h, Eintritt frei; Fiecht 77, 6414, *Untermieming*;

Vorarlberg

Montags

Geführte Meditation - für Gestresste; Selbsterfahrung und -heilung; Beginn: 19h30; Beitrag: € 10,-; Elisabethstr. 7, 6890, *Lustenau*, 0664-2778581;

Donnerstags

Senioren-Nachmittag - offener Gedankenaustausch für alle; Beginn: 15h30; Eintritt gegen Spende; Elisabethstr. 7, 6890, *Lustenau*, 0664-2778581;

Freitags

Spirituelle Körperarbeit - für alle: Selbstfindung/Erfahrung zu seinem Körper - Geist - Seele. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Brandopferplatz 1, 6800, *Feldkirch-Altstadt*, 0681-81683685;



Benjamin Creme
spricht über den Weltlehrer,
die Meister der Weisheit
und die Rolle der UFOs

(in Japan aufgezeichneter Vortrag -
englisch mit dt. Untertiteln)

www.shareinternational-de.org

Die neue Zivilisation entsteht

Maitreya und die Meister der Weisheit treten als Ratgeber der Menschheit hervor

Einführung & Videovortrag

Dienstag, 2. Mai 2017, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum
info-ueber-maitreya@gmx.at
0699 | 999 0888
EINTRITT FREI



OBERTONGESANG & ENERGIEARBEIT MIT DER STIMME
 Seminare & Konzerte mit Bernhard Mikuskovics

17.-19.03.17: KLAGENFURT (AT) Seminar "Enchantment -
 "Die heilende Kraft der Stimme" & Obertonkonzert

06.04.17: GAINFARN (AT) Oberton.Klang.Erlebnis

12.-14.05.: NÜTSCHAU (DE) Seminar "Obertongesang" -
 & Obertonkonzert

27.-28.05.17: ST. PÖLTEN (AT) Seminar "ChakraSingen -
 "Die heilende Kraft der Stimme" & Oberton.Klang.Reise

www.harmonische-welt.com Herstellung & Verkauf von Obertonharfen & Indianischen Flöten

eigenen Bemühungen und Fähigkeiten etwas für uns tun können. In diesem Sinne liegt es im Wesen der Meditationspraxis, ein Anlass zur Freude zu sein.

Wenn Sie anfangen zu meditieren, haben Sie vielleicht eine Menge Fragen. "Bringt das was?" "Mache ich es richtig?" "Mache ich Fehler?" Mit einiger Übung sehen wir die Dinge dann entspannter, wir lassen uns mehr und mehr auf die Sache ein. Die Sorgen verblassen zunehmend, die Praxis spricht für sich.

In Laufe der Zeit treten dann aber Fragen einer neuen Art auf. Es kann sein, dass wir uns bei der Meditation komplizierte intellektuelle, psychologische, emotionale oder soziologische Grubelfelder schaffen. Wir werden uns viele dieser Reaktionen ansehen und überlegen, wie man mit ihnen umgehen kann. Es kann aber auch ratsam sein, diese Fragen erst einmal aufzuschieben, vor allem wenn Sie mit Ihrer Meditationspraxis noch ganz am Anfang stehen. Wenn Sie auf diese Dinge zunächst noch nicht eingehen, kann Ihre Meditation eine schlichte, ganz gezielte und geradlinige Aussage sein.

Dieses Gezielte ist eigentlich der Ausgangspunkt der Achtsamkeit. Sie tun einfach, Sie lassen sich auf das Geschehen ein und brauchen nicht erst die Sicherheit, dass Ihr Tun auch in Ordnung ist. Die philosophischen und metaphysischen Gesichtspunkte können wir später erörtern. Sehen wir erst einmal zu, dass wir uns mit uns selbst anfreunden.

2.

Unsere Liebesfähigkeit entdecken

Bevor wir uns im Einzelnen ansehen, wie man meditiert und wie wir dadurch achtsam werden können - bevor wir überhaupt anfangen zu meditieren -, möchte ich auf unsere geistige Grundverfassung eingehen. Wir verhalten uns gegenüber dem Leben ja oft so, als müssten wir uns vor Übergriffen schützen. Als wir klein waren, kam es mehr oder weniger oft vor, dass wir auf eine Art zurechtgewiesen wurden, die nicht gerade unser Selbstbewusstsein aufbaute. Die Kritik mochte von Eltern, Lehrern oder anderen kommen, jedenfalls bestärkte sie unseren Verdacht, dass irgendetwas mit uns nicht stimmte. Kritik warf uns auf uns selbst zurück, und daraus entstanden ein Gegensatz von Du und Ich und das Gefühl eines tiefen Grabens dazwischen. Wir haben uns schon früh etliche Abwehrmechanismen zugelegt und uns gesagt, eine gute Verteidigung sei der beste Schutz vor weiterer Schelte. Als Erwachsene sind wir bei diesem Verfahren geblieben. Ob es sich um eine Auseinandersetzung mit jemandem auf der Straße oder um eheliche Streitgespräche im Schlafzimmer handelt, immer glauben wir, gute Ausreden für unser Verhalten und gute Argumente zu unserer Verteidigung zu brauchen. Wir führen uns fast wie kleine Verhandlungsprofis oder Advokaten auf.

In der westlichen Psychologie vertreten manche den Standpunkt, das Ich müsse aufgebaut werden, damit der Mensch mehr Selbstachtung bekommt. Das kann aber leicht so aufgefasst werden, als sollten wir uns auf Kosten anderer in den Vordergrund rücken. Mit dieser Haltung kann man sehr egozentrisch werden. Im Grunde sagt man der Welt: "Wisst ihr überhaupt, wen ihr vor euch habt? Ich bin, wie ich halt bin. Wenn ihr mich dafür attackiert, schlimm für euch, ich jedenfalls stehe auf der richtigen Seite." Man fühlt sich gerechtfertigt in dem, was man tut, als hätte man Gott auf seiner Seite oder doch wenigstens das, was als recht und billig gelten kann.

Solange wir dabei sind, uns diese Techniken der Selbstrechtfertigung anzueignen, steht die Logik noch auf etwas wackligen Beinen, aber mit der Zeit werden wir durchsetzungsfähige und überzeugend wirkende Verhandlungsführer in eigener Sache. Es geht jedoch immer darum, dass man sich durchsetzt. Die Selbstrechtfertigung mag uns Erfolge bescheren, doch ist sie auch sehr aggressiv.

Das Leben gibt uns viele Gelegenheiten, immer wieder so vorzugehen. Wir möchten uns ständig gegen andere durchsetzen, sei es gegen die Universitätsverwaltung oder bei der Arbeit gegen den Chef. Wenn irgendwo Beiträge oder Gebühren fällig werden, versuchen wir, uns irgendwie herauszuwinden. Bei manchen Dingen besteht kein Verhandlungsspielraum, zum Beispiel beim Preis für Kinokarten, aber wenn uns der Film nicht gefällt, würden wir am liebsten unser Geld zurückverlangen. Bei allem im Leben versuchen wir, irgendwie das Beste für uns herauszuschlagen. Das kann sogar auf unsere wichtigsten Beziehungen abfärben, auf die Erziehung der Kinder ebenso wie auf den Umgang mit Ehepartnern, Verwandten und Freunden.

Vieles geht hier auf unsere eigene Erziehung zurück, und wir scheuen nach wie vor Kritik oder sorgen uns, dass wir den Kürzeren ziehen werden, wenn wir nicht auftrumpfen. Irgendwo treibt uns der Verdacht, dass wir nur mit gehörigem Durchsetzungsvermögen etwas zustande bringen. Vielleicht wä-

ren wir sonst nicht einmal fähig, uns die Zähne richtig zu putzen oder das Haar ordentlich zu kämmen. Vielleicht würden wir gar nicht aus dem Haus gehen, ohne uns erst einmal aufzuplustern.

Es lohnt sich, noch einmal eingehend zu betrachten, ob das wirklich funktioniert. Ist es wirklich hilfreich, uns erst einmal aufzubauschen, vor allem wenn wir andere dafür herabsetzen müssen? Fragen wir uns lieber ernsthaft, was tatsächlich nützt und was eher schadet. Ich habe festgestellt, dass diese Selbstbezogenheit im Verein mit einer ständigen Verteidigungsbereitschaft eher nicht unterstützend wirkt.

Statt unser Ich zu behaupten und uns ständig zu rechtfertigen, sollten wir lieber auf etwas bauen, was wirksam und vertrauenswürdig ist. Wo echtes Selbstvertrauen herrscht, ist keine pausenlose Selbstverteidigung mehr nötig. Das mag ganz gut klingen, aber auf was in uns sollen wir denn vertrauen? Da müssen wir uns erst einmal ein Bild machen und den Blick nach innen wenden. Was sehen wir da? Fragen Sie sich: Gibt es etwas Wertvolles und Vertrauenswürdiges in mir? Natürlich gibt es das! Es ist aber so einfach, dass wir es gern übersehen oder für nicht beachtenswert halten. Wenn wir nämlich den Blick nach innen richten, bleibt er meist an Neurosen, Unrast und Aggressionen hängen. Oder wir sagen uns, wir seien doch eigentlich ganz famos und unschlagbar. Nur sind das meist oberflächliche Stimmungen, mit denen wir unsere Verunsicherung kaschieren. Schauen Sie gut hin.

Da ist aber noch etwas, das mehr wiegt als derlei Dinge. Wir sind bereit und willens: bereit zu warten, bereit zu lächeln und bereit, nett zu sein. Schätzen Sie das nicht gering, diese wunderbaren Ansätze der Freundlichkeit. Selbst die schrecklichsten Bestien im Tierreich gehen von Natur aus sanft und liebevoll mit ihren Jungen um. Diese sanfte Seite besitzt jedes Lebewesen. Sie muss uns nicht peinlich sein, wir brauchen sie nicht zu verstecken. Wir brauchen uns nicht als böse Jungs oder Mädchen darzustellen oder als Halbgöttinnen und Draufgänger zu präsentieren. Wir können es uns leisten, das Sanfte in uns gelten und wachsen zu

SCHAMANISMUS

MÖDLING

Kursbeginn: Sa. 25. März 2017,
15-18h. Zyklus 1, Grundmethoden
des Core-Schamanismus,
8 Einheiten.

Anmeldeschluss: Mo. 20. März
Ort: Klostersgasse 15, A-2340 Mödling
www.drumart.at



WIEN

Kursbeginn: Mo. 27. März 2017,
18-21h. Zyklus 1, Grundmethoden
des Core-Schamanismus,
8 Einheiten.

Anmeldeschluss: Mo. 20. März
Ort: Piaristengasse 32, A- 1080 Wien
www.tanz-schamanismus.at

LEITUNG: SU d' ARCO. 25 JAHRE ARBEIT MIT TRADITIONELLEN SCHAMANISCHEN
METHODEN. SEIT 2000 LEITUNG VON KURSEN, KREISEN UND SEMINAREN.

DETAILS UND ANMELDUNG: 0680 5009134

www.tanz-schamanismus.at

lassen - und vor allem: uns selbst besser zu behandeln. Solange wir uns nicht selbst wertschätzen, haben wir keine Basis für die Arbeit an uns selbst.

Dann bleibt uns nichts anderes, als unseren Eltern, Lehrern, Verwandten, Kollegen, Angestellten, Freunden, Geliebten mit Aggression, Arroganz und Groll zu begegnen. Die Welt ist dann voller Dornen und giftiger Dünste. Aggression ist blind. Immer wenn Sie aggressiv werden, haben Sie einen blinden Fleck, und da sehen Sie nichts. In diesem Fall kann es keine Wertschätzung oder Freundschaft geben.

Solange wir uns nicht selbst bejahen, haben wir oft das Gefühl, wir müssten zu unserer Selbstverteidigung lügen und mauscheln. Hat man jedoch einmal mit dem Lügen angefangen, muss man sich immer merken, zu wem man was gesagt hat. Wenn Sie hundert Lügen erzählt haben, kostet es große Mühe, die Übersicht zu behalten, damit die Märchen nicht auffliegen. Auf lange Sicht bleiben die Ergebnisse dürftig, und man hält es auch nicht durch. Irgendwann verhaspeln wir uns in unserem eigenen Lügengespinnst.

Es geht so viel einfacher. Wenn Sie sich ein Hemd kaufen wollen, gehen Sie in einen Laden und suchen sich eins aus, das Ihnen vom Schnitt und der Größe her passen

könnte, das aus dem gewünschten Material besteht und dessen Muster und Farbgebung Sie anspricht. Wenn es dann tatsächlich passt, fühlen Sie sich wohl darin. Neue Kleidungsstücke sind so schön sauber und frisch. Sie haben nicht bereits Flecken. Alles im Leben wird so "geliefert". Es besteht kein Anlass, etwas zu beschönigen. Für Sie gilt das ebenfalls, auch wenn Sie es vielleicht nicht ohne Mühe sehen können: Sie sind in Ordnung, völlig in Ordnung. Sie brauchen den anderen und vor allem sich selbst nichts vorzumachen, Sie können einfach sein, wie Sie sind, und das ist mehr als gut genug. Es ist eine gute Sache, uns selbst mit Wertschätzung und liebevoll zu begegnen und gut für uns zu sorgen. Echtheit, Gutheit und Wertschätzung sind außergewöhnliche Gaben. Sie sind die eigentliche Basis unseres Selbstvertrauens. Diese Wahrheit ist so wahr, dass es daran gar nichts zu deuteln gibt. Sie ist die Realität.

Jeder Mensch ist fähig, sich selbst zu lieben, wie wir ja auch fähig sind, uns zu verlieben. Es bereitet uns keine Schwierigkeiten, unsere Lieben zu küssen oder die Hand zum Gruß auszustrecken. Oder wir laden jemanden zum Essen ein, bitten ihn oder sie an unseren Tisch und sagen: "Hallo, wie geht's?" Solche schlichten Gesten der Freundlichkeit fallen uns nicht schwer, und

sie sind uns seit langem geläufig. Im Allgemeinen hängen wir diese Fähigkeit nicht an die große Glocke, aber in gewisser Weise sollten wir das ruhig einmal tun. Wir sollten diese Befähigung zu schlichter Großzügigkeit und Liebenswürdigkeit einmal herausstreichen oder zumindest bewusst zur Kenntnis nehmen. In dieser Fähigkeit liegen etwas Wahres und Echtes, das letztlich wesentlich mehr bewirkt als Aggression, Ego manie und Hass.

Wer sich selbst schätzt und mag, fühlt sich nicht elend oder verworfen und braucht sich auch nicht aufzuplustern. Sie entdecken Ihre naturgegebene Würde, die mit Sanftmut einhergeht. Sie haben sie immer besitzen, aber vielleicht nicht bemerkt, nicht erkannt. Sie brauchen kein Egomane zu sein, um sich selbst achten zu können. Sie werden sich sogar noch mehr schätzen, wenn Sie diese hässliche Egozentrik los sind, die ohnehin auf Selbsthass beruht.

Blicken Sie in den Spiegel. Finden Sie Gefallen an sich. Sie sind auf schlichte, einfache Weise schön. Wenn Sie die Kleidung für den Tag auswählen und sich das Haar bürsten, wenn Sie duschen, kommt darin eine grundlegende Güte zum Ausdruck, etwas Waches und Lauteres. Es gibt also eine Alternative. Niemand muss sich verdammt fühlen. Sie können wirklich Freundschaft mit sich schließen.

Und diese Freundschaft ist sowohl Ausgangspunkt als auch Ziel der Meditationspraxis. Meditation lässt uns achtsamer und bewusster werden, und so können wir uns eine neue Dimension unseres Selbstverständnisses erobern. Dann sind wir tieferer Freundschaft fähig, mit uns selbst und der Welt. Aber schon bevor wir anfangen zu meditieren, können wir uns dieser grundlegenden Freundlichkeit gegenüber uns selbst annähern. Ohne sie hätten wir nichts, wovon wir ausgehen können.

In der Zeit meiner Ausbildung in Tibet dachte ich manchmal, meine Lehrer wollten aus mir einen Scharlatan machen, einen Möchtegern-Weisen, denn was ich da studierte, entsprach überhaupt nicht meiner Erfahrung. Als ich dann jedoch Meditationsanleitungen bekam und wirklich anfang zu

meditieren, erschlossen sich mir die Dinge nach und nach und bekamen einen Sinn. Mir ging auf, dass es da etwas Echtes gab, das mir etwas sagte. Die Unterweisungen wurden eins mit meiner Erfahrung und meinem Leben, und es war nicht mehr so, als müsste ich mir abstraktes Wissen aus Büchern aneignen. Ich wähle für meine Darstellung immer gern einen Ansatz, der diese persönliche Seite der Meditationspraxis zum Ausdruck bringt. Ich wünsche Ihnen ähnliche Erfahrungen in Ihrer eigenen Praxis.

Lesen Sie weiter in:

Mit den Augen eines Buddha Freundschaft mit sich selbst durch Achtsamkeit und Meditation

Chögyam Trungpa

© O.W.Barth Verlag
ISBN 978-3-426-29259-4
www.ow-barth.de



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

Leben wir in einem 2-Dimensionalen Hologramm:

Das etablierte kosmologische Standardmodell bekommt Konkurrenz

Nüsse können effektiv vor Darmkrebs schützen:

Macadamia-, Hasel- und Walnuss sowie Mandeln und Pistazien untersucht

Zucker mittels Hefe in Diesel verwandelt:

Hohe Energieausbeuten sind möglich

Lesen sie weiter auf:
www.themenkreis.at

Jahresausbildung Klassische und Spirituelle Astrologie

12 eintägige Lehr- und Coachingmodule pro Monat ... werden 2017 weitergeführt ... somit ist der Einstieg jederzeit noch möglich !

Die Ausbildung richtet sich an jene Menschen, die sich intensiv mit der Astrologie und Selbsterkenntnis auseinander setzen möchten und sich neben den Ausbildungswochenenden eigenverantwortlich darin weiter vertiefen wollen.

samstags 09:00 - 17:00 - einmal im Monat

Meditative Sommerwanderwoche Spirituelle Astrologie und Geistige Heilung nach Alice Bailey

Zielgruppe sind Menschen, die offenen Herzens und mit gegenseitiger Wertschätzung gemeinsam meditativ wandern - 20.-26.8.17

**Die innere Mitte finden ...
was war, was ist, was werde ...**

Spirituelle Praxis, Heilung und Astrologie wird in der Gruppe vertieft werden

www.astrologieforum.at

Der international bekannte Gesundheitsexperte Robert Franz geht seit 8 Jahren barfuß und kleidet sich oft nur mit Fellfetzen – egal welche Minustemperaturen – und ist dabei kerngesund!

Eine Erkältung oder sonst eine Krankheit hatte der 55 jährige seit Jahren nicht mehr. Es ist zur Mission des ehemaligen Stuntmans geworden, die Menschen aufzuklären und wieder an das alte Wissen über Kräuter, Pflanzen und Naturmittel zu erinnern. Damit jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann.

Der gebürtige Rumäne mit lila Lockenpracht lebt mit über hundert Tieren in der Nähe von Würzburg und gibt Vorträge in allen Ecken der Welt. Tausende haben seine Tipps schon erfolgreich umgesetzt.

Robert Franz live zu erleben, ist ein Erlebnis. Sein Enthusiasmus und die Lebensfreude sind ansteckend!

In seinen Vorträgen, TV-Auftritten und Seminaren und Referaten führt er sein Publikum an ein Wissen heran. Er hat das alte Wissen des Traubenkernextrakts wieder neu belebt und daraus sein „OPCby Robert Franz“ geschaffen. Mit einem phänomenalen Erfolg.

Alleine sein authentisches Auftreten (immer barfuß – ob Sommer oder Winter - nie erkältet - nie krank) seine fesselnde Sprache und die für jeden Besucher

transparenten Lösungen machen seine Vorträge und Seminare zu einem Erlebnis. Er spricht die Sprache des Volkes. „ Er widmet sich intensiv seinen Besucher und beantwortet ausführlich Fragen“. **Es gibt derzeit keinen überzeugenderen „Naturphilosophen“ als Robert Franz.**

Seminar mit Robert Franz am 12.3.2017 in Wien - www.quint-essenz.at

Ein Kurs in wahrem Loslassen

Loslassen um zu wachsen

Jahrzehntelang habe ich Menschen auf ihrem Weg der Veränderung begleitet und dabei erforscht, wie menschliches Wachstum geschieht. Die »7 Schritte des Loslassens« sind das Ergebnis. Es gibt in der ganzen Welt zahlreiche Wege zu Veränderung und Wachstum, und ich hatte das Glück, sehr viele dieser Wege zu erlernen. Ich habe entdeckt, dass alle Wege etwas Gutes haben, und habe mich gefragt, was das Gemeinsame dieser Wege ist. Was ist das Wesentliche, das dem Einzelnen wirklich weiterhilft, sich zu verstehen und zu wachsen? Als Antwort sind diese »7 Schritte des Loslassens« entstanden. Viele kennen sie als die »7 Schritte zum Aufwachen«; mit dem jetzt vorliegenden Buch „Kurs in wahrem Loslassen“ sind diese sieben Schritte viel konkreter geworden und mit zahlreichen, bisher unveröffentlichten und neuen Übungen versehen - sie helfen, das menschliche und persönliche Potenzial zu entfalten.

Leben ist Wachstum. Es geschieht von allein. Auch das Wachstum eines Tomatenstrauches kann ich nicht dadurch fördern, dass ich ihn jeden Tag kräftig nach oben ziehe. Aber bestimmte Bedingungen erleichtern Wachstum; für die Tomate sind das Sonne, Wasser und fruchtbarer Boden. Das gilt auch für uns Menschen: Wachstum geschieht von allein, aber es kann behindert und blockiert oder durch gute Bedingungen gefördert werden - inneres Wachstum ist dabei das Ziel.

Das vorliegende Buch handelt von dem Ballast, den jeder mit sich herumträgt, von innerem Druck und innerer Hetze, von Gelassenheit und innerer Freiheit, von Langeweile und Kreativität – und vor allem handelt es von einem authentischen Leben und von dem, was dafür nötig ist oder einem dazu verhelfen kann.

Und es handelt zugleich von der Liebe - der Liebe, die nichts will und nichts braucht und die oft die bedingungslose Liebe genannt wird. Und vor allem von der Liebe zu dir selbst. Diese Liebe zu dir selbst darf wachsen, von allen Gefühlen ist sie die größte Kraft – und sie ist viel mehr als ein Gefühl. Wenn die Liebe zu dir wächst, wird alles andere leichter, ja manchmal erst möglich. Sie führt zu einem freien Leben, sodass du im Einklang mit dir selbst und mit den anderen sein kannst. Die Liebe zu dir selbst ist der Weg zum Glücklichenwerden.

Dabei stehen das Fühlen und der Umgang mit dem Fühlen im Mittelpunkt. Wer seinen Gefühlen mehr Raum gibt – der Freude und dem Schmerz, der Lust und der Angst, der Wut und der Heiterkeit und vielen mehr – gewinnt einen großen Teil seiner inneren Ressourcen zurück, die bisher brachlagen. Das Fühlen macht einen Großteil des Reichtums dieses Lebens aus. Das Leben wird dadurch nicht nur lebendiger, sondern das Fühlen öffnet auch das Tor zur Freiheit.

Ein Übungs- und Erfahrungsweg

Der „Kurs in wahrem Loslassen“ ist ein Kurs mit vielen Übungen, die sich gut alleine zuhause, im Park oder im Kaffeehaus machen lassen. Manchmal ist es noch besser, sie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin durchzuführen. Oder - über längere Zeit - in Form einer regelmäßigen Partnerarbeit. In vielen Städten gibt es bereits Bewusst-

heitsgruppen, in denen sich Menschen treffen, um sich gegenseitig bei diesen Übungen zu unterstützen.

www.zeitundraum.org/bewusstheitsgruppen

Wenn du das Buch gelesen und vielleicht auch schon Übungen gemacht hast, wirst du merken, ob das Lesen und das Üben dich verändert haben – eine Veränderung durch Bewusstheit, eine Veränderung durch Verstehen.

»Wer bin ich?« Das ist die grundlegende Frage der Philosophie und natürlich der verschiedenen spirituellen Wege in der Welt.

Welche Reise ist spannender – und man kann auch fragen: wichtiger – die nach außen oder die Reise nach innen? Wahrscheinlich hängt gegenwärtig die Lösung vieler Fragen nicht vom technischen Fortschritt ab, sondern vom menschlichen Fortschritt, vom Fortschritt des Bewusstseins.

Und die Reise geht weiter. Selbstverwirklichung, Erleuchtung, Aufwachen oder Erwachen: Die Worte bezeichnen alle dasselbe. Der Weg dorthin wird oftmals als eine Abwendung von der Welt verstanden. Doch der erfolgreiche Weg setzt ganz im Gegenteil Lebendigkeit und ein authentisches Leben voraus. Diese tiefgreifende Transformation geschieht in den letzten Jahren in meinen Seminaren immer häufiger, in nahezu jedem wachen mehrere Menschen auf. Hätte jemand das vor 20 oder 30 Jahren prognostiziert, man hätte gedacht, er leide unter Realitätsverlust. Das Aufwachen verbreitet sich, ziemlich leise, und es beginnt langsam in der Mitte der Gesellschaft anzukommen und ein Teildes öffentlichen Diskurses zu werden – wieder zu werden, muss man sagen, weil es das früher eigentlich immer war.

Das Erfahrene vertiefen

Wer an Seminaren und Retreats zur Persönlichkeitsentwicklung oder Weiterbildungen mit mir interessiert ist, findet Informationen unter:

www.zeitundraum.org und www.karen-horney-institut.de

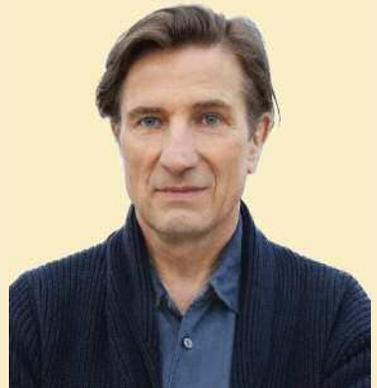
Übungspartner und Bewusstheitsgruppen unter :

www.zeitundraum.org/Bewusstheitsgruppen

Christian Meyer, Jg. 1952, spiritueller Lehrer, Dipl.-Psych. Lebt in Berlin. Nach dem Studium mehrjährige Lehrtätigkeit und eigene psychotherapeutische Praxis. Sein wichtigster spiritueller Lehrer ist Eli Jaxon-Bear. Er unterstützt seit 1998 Menschen aufzuwachen.

Publikationen, u.a.: „Aufwachen im 21. Jahrhundert“ JKamphausen, „Ein Kurs in wahren Loslassen“ 1.& 2. Aufl. 2016, ARKANA.

Seit 1999 Zentrum „zeit-und-raum“ in Berlin, Retreats und Treffen im ganzen deutschsprachigen Raum.





Maya- Zeit.be.gleiter

März



Vom 22.2.-6.3. hüllt uns **OC**, der **Weißer Hund**, in das heilsame **Feld der Liebe** ein. Nun meine FreundInnen kann so manches Herz vor Trauer schmerzen, vor Sehnsucht zerfließen oder vor Freude hüpfen. In jeder Zelle wird das Gesamtpaket Mensch an den Grund seiner irdischen Existenz erinnert: **Gefühle zu er-leben!** Durch unendlich viele emotionale Facetten zu reifen. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, machen alle Gefühls-Höllenfahrten Sinn und geben Kraft gerade nach heftigen K.O.-Schlägen wieder aufzustehen um sich noch mehr für die Liebe zu entscheiden! Und bedenkt, absolut jede Person hat dieselbe Aufgabe, egal wie hart, böse, skrupellos, etc. jemand gerade seinen Weg geht! So achtet jetzt dass Euer Herz gesunden, Frieden bei Euch einziehen kann, Ihr Euch befreit und in die Liebe zurückkehrt – nur für Euch, dann zieht alles um Euch herum nach. Bitte gut auf Eure schützende Abgrenzung achten oder auf das not-wendige „Nein“ nicht vergessen. Lieben heißt nicht Selbstaufgabe, sondern in liebender Stärke zu leben! Zeit für **Familientherapie, Romantik, Geselligkeit, Kuschelkurs & Fun-Sentimentalität**.



Die Schwingungsfrequenz **AKBAL**, die **Blaue Nacht**, vertieft vom 7.-19.3. die **Suche nach unserer Identität**. Die Frage „warum?“ konsequent angewendet, kann Euch bis zum Ursprung von Universen führen. Doch es reicht völlig aus, Euch für Eure Lebensaufgabe oder ev. für globale Themen zu interessieren. Wir sind ja Gott-sei-Dank nicht für alles verantwortlich! Und da man in Gesellschaft oft schwer seine eigene Weisheit sprechen hört, ist jetzt Rückzug angesagt. Man darf auch ohne Grippe das Bett hüten od. auf der Couch festgeklebt sein. Nun könnt Ihr Euch enthusiastisch Eurer wahren Natur des Überflusses widmen, **Eure Sehnsüchte konkretisieren um sie sofort zu erträumen**. Das ist hier Eure Aufgabe! Selbst wenn Euer Verstand nur den Kopf schütelt, bereitet Euch mit allen Sinnen auf jenes

Leben vor das Euren Herzenswünschen entspricht. Denn es ergibt sich meist sowieso, nur eben manchmal sehr oder zu spät. Warum sich also nicht augenblicklich für Euren Weg entscheiden? Selbsttreue ist das Motto dazu! Perfekte Zeit für alle **Heilbehandlungen, Meditationen, spirit. Ausbildungen, Yoga, schlafen od. (scheinbarem) Nichtstun**.



Der Archetyp **CIB**, der **Gelbe Krieger**, ermutigt uns vom 20.3.-1.4. unsere innewohnende Intelligenzbestie rauszulassen. Einerseits stärkt er unsere Zirkeldrüse um so spannende Ecken im Universum wie die Akasha-Chronik, galaktische Zivilisationen oder einfach unser Höheres Selbst zu besuchen (intensiv meditieren!), andererseits läuft nun unsere mentale Konzentration, Logik und vernetztes Denken auf Hochtouren. Wenn wir also zulassen, dass sich diese beiden Pole verbinden, steht der endgültigen Erleuchtung, dem sprunghaften Anstieg absoluter **kosmischer Intelligenz** nichts mehr im Weg! **Denkt mit dem Herzen und fühlt mit Eurem Gehirn** – den Rest übernimmt unsere Göttliche Herkunft. Beste Tage für Gehirnintegrations-Übungen, Forschung, Lernen (spez. Fremdsprachen), weise Entscheidungen. Jetzt ist allerdings auch die Zeit Euer Be-Wertungssystem zu stoppen, Vor-Urteile loszulassen und sich einerseits als Souverän und andererseits als einfacher Mensch unter Menschen zu verstehen. Cib ist wahrlich das **Sinnbild des friedlichen Kriegers**, mutig genug aus innerer Stärke zu lieben. Namasté!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten. In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger
Lebensgenusstrainerin,
Autorin, Künstlerin



Kontakt für Zeit-Fragen,
Einzelberatungen, Familien-
Analysen, Business-Coa-
ching, Seminare, Zeremo-
nien, Maya-Orakel-Show:
LICHTKRAFT - kreative
LebensKunst,
01/294 70 22,
office@lichtkraft.com



http://media.bewusst-sein.net

Einschaltgrundpreise ^{1,2,3}

Aktuelle Auflage: 20000

Preise: **einfärbig** / **färbig**

Größe des Inserats		Österreich-Programmteil		Redaktioneller Teil
		Beinhaltet hauptsächlich Ankündigungen für Veranstaltungen sowie Inserate - zusätzlich einen Veranstaltungs-Kalender für den jeweiligen Monat		Beinhaltet redaktionelle Beiträge wie Buchvorstellungen, Buchauszüge und Artikel - verfügt daher über eine höhere Leserreichweite
Format / Breite x Höhe (mm)		Ankündigung	Inserat	Inserat
Doppelseite (2 Seiten)	2x 133x190mm	€ 550,- / € 605,-	€ 730,- / € 803,-	€ 889,- / € 977,90
1 Seite	133x190mm	€ 309,- / € 339,90	€ 405,- / € 445,50	€ 505,- / € 555,50
2/3 Seite	87x190mm	nicht verfügbar	nicht verfügbar	€ 370,- / € 407,-
1/2 Seite hoch	65x190mm	€ 193,- / € 212,30	€ 235,- / € 258,50	€ 303,- / € 333,30
1/2 Seite quer	133x94mm	€ 193,- / € 212,30	€ 235,- / € 258,50	€ 303,- / € 333,30
1/3+ Seite quer	133x70mm	€ 174,- / € 191,40	€ 199,- / € 218,90	€ 241,- / € 265,10
1/3 Seite hoch	42x190mm	nicht verfügbar	nicht verfügbar	€ 241,- / € 265,10
1/4 Seite hoch	65x94mm	€ 119,- / € 130,90	€ 142,- / € 156,20	€ 167,- / € 183,70
1/4 Seite quer	133x46mm	€ 119,- / € 130,90	€ 142,- / € 156,20	€ 167,- / € 183,70
1/8 Seite	65x46mm	€ 77,- / € 84,70	€ 88,- / € 96,80	€ 102,- / € 112,20
1/16 Seite	65x22mm	€ 49,- / € 53,90	€ 54,- / € 59,40	€ 63,- / € 69,30
Beilagen	bis zu 144x206mm	ab € 85,- (zuzügl. evtl. Portokosten) pro Tausend Beilagen ³ Beilagen-Bestellungen bitte 3 Wochen vor Annahmeschluss; für Kalkulationen steht unsere Redaktion gerne zur Verfügung		
Bei diesen Preisen kann kein Agentur- rabatt gewährt werden.		1.) zuzüglich kommen noch 5% Werbeabgabe und 10% MwSt. 2.) Inserenten kommen für evtl. anfallende Überweisungsspesen auf 3.) Die Mindeststückzahl an Beilagen bzw. Mithefter beträgt 3000 Stück 4.) variiert je nach Veranstaltungsaktivitäten (z.B. Messen) um +/-500 Stück		
Druckfehler vorbehalten				

Aufschläge für Platzierungen wie z.B. U4 auf Anfrage.

Druckunterlagen

Druckunterlagen übersenden Sie uns bitte druckfertig vorzugsweise per Email. Faxe sind als Druckunterlagen nicht geeignet!

Gestaltung durch unsere Grafikabteilung:

Entsprechend Ihren Angaben gestalten wir für Sie auch gerne Druckunterlagen für Ihre Einschaltung:

Gestaltungspreis: ab 30% vom Einschaltgrundpreis

Druckunterlagenformate: Quark Xpress, PDF, TIFF, Jpeg, Word,...(Infos: [media.bewusst-sein.net](mailto:office@bewusst-sein.net))

Bewusst Sein - Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wv. Arbeitskreis für Metaphysik e.V.;

ZVR: 391006375

Postfach 36, A-1042 Wien

Chefredaktion: Margarete Frank

Layout: Rudolf Riemer

Druck: AV+ Astoria, A-1030 Wien

Der Wiener Arbeitskreis für Metaphysik ist ein unabhängiger Verein, der weder formal noch von seinem geistigen Gedankengut einer religiösen Gemeinschaft bzw. spirituellen Gruppierung angehört; der Verein ist auch unabhängig von politischen Parteien und Gruppierungen und erhält keinerlei Förderungen.

Der Name „Bewusst Sein“ ist urheberrechtlich geschützt.



office@bewusst-sein.net

+43-1-470-98 50

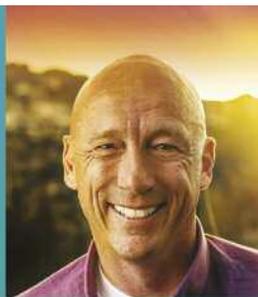
Bewusst Sein
Postfach 36
A-1042 Wien

Nächste Ausgabe: ab 31. März 2017

Anzeigenschluss: Montag 20. März

THOMAS YOUNG

Weisheitslehrer, Bestsellerautor, Mystiker



3 H INTENSIV-WORKSHOP

SEELENBEBEN - DIE HERZ-ERLEUCHTUNG

Erlebe die höchste Freisetzung Deiner Seelenkraft! Thomas Young wird mit einer Fülle von Übungen und Meditationen ihr Herz-Zentrum zum Glühen bringen. Er teilt hoch wirksame Werkzeuge, die sonst nur auf längeren Retreats zum Einsatz kommen. Die Herz-Arbeit des Bestsellerautors führt in eine grosse Bewusstseinstiefe. "Erleuchtung ist kein Fernziel, sondern eine nahbare Erfahrung, die jedem Menschen möglich ist."

Fr 05.05. 19-22 Uhr **SCHMIDA, WIEN**
Lehargasse 1, Wien Teilnahmegebühr: Eur 60,-

MOMENTUM 2017 - WEEKEND

MOMENTUM MASTERY - DREAM BIG !

Das MM-Seminar zeigt Dir auf, wer Du wirklich bist: Deine Visionen, Größe, Gaben, Dein höchster Lebens Traum. Ziel ist, die Teilnehmer in ihr höchstes MOMENTUM zu führen, sei es im Beruf, in Beziehung, im Gesundheitlichen, als Seele. Die frei gesetzten Kräfte führen zu Deiner unmittelbaren Transformation!

06.05.-07.05.2017 **SCHMIDA, WIEN**
Sa 10-19 Uhr, So 9-18 Uhr, Lehargasse 1, Eur 290,-



MOMENTUM-Deal: 4 CDs zum Preis von 3!
Beginne Deine Transformation gleich jetzt . . .!!!!

DAS JAHRES-TRAINING 2017



Das revolutionäre

24.05-28.05	MALTA/GOZO	Modul 1
19.07-23.07	SÜDTIROL	Modul 2
27.09-01.10	MALTA/GOZO	Modul 3
29.11-03.12	SÜDTIROL	Modul 4

MOMENTUM MASTERY

Der Prozess, der alles wandelt
Bewusstseinerweiterungen...
Mach 2017 zu Deinem Jahr!
Meister Dein neues Schicksal!
Jahrestraining in 4 Modulen!

FÜR HERZ UND SEELE

12.-22.03 **HAWAII** **MÄRZ '17**
DREAMTIME - Delphine, Wale, Vulkan, Kraftplätze

02.-09.04 **ARIZONA** **APRIL '17**
GREAT MYSTERY - Vortexe, Heiliges Indianerland

17.-21.05 **MALTA/GOZO** **MAI '17**
MYSTICAL GOZO - Tempel, Tore, & Atlantis

12.-22.06 **ITALIEN** **JUNI '17**
SACRED HEART - Herzeinweihung, Wendepunkt

27.6.-05.7 **PYRENÄEN** **JULI '17**
MARIA MAGDALENA - Sacred Journey, Katharer, Gral

Tickets unter: www.thomasyoung.com
info@thomasyoung.com, 0049 7563 · 915355