

kostenlos

Nr. 345 • Juli/August 2019

Seit 37 Jahren

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens

Abb. „Nymphen“ von Petra Arrndt, aus „Zauber der Naturreiche“ © 2015, Schöner Verlag
Darmstadt ISBN 978-3-8434-9067-2

In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter** Juli & August
- **Urprinzipien - Instrumente Ihrer Lebenskraft**
Juli & August

Buchauszug:

Klaus Bernhardt

Depression und Burnout loswerden

Vorträge
Workshops
Ausbildungen

Buchtipps

Therapie
& Beratung

Energetische Behandlung
& Produkte

Lebenshilfe

+ Veranstaltungskalender

w w i l d e w u s s t - s e i n . n e t

Empfänger:

Abs.: W.A.M., Wohllebeng. 10/22, 1040 Wien
Österreichische Post AG. MZ 02Z031507 M

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In dieser Sommerausgabe präsentieren wir Ihnen einen Buchauszug (ab Seite 6) aus „*Depressionen und Burnout loswerden*“ von Klaus Bernhard, ein renommierter deutscher Autor, der mit seinem zuvor erschienenen Buch („*Panikattacken und andere Angststörungen loswerden*“) bereits zahlreichen Menschen effektiv helfen konnte. In seinem neuen Buch zeigt er schlüssig auf, dass die Ursachen für Depressionen und Burnout oft an der falschen Stelle gesucht und auch falsch behandelt werden. Manchmal sind die Ursachen in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, als Nebenwirkung von Medikamenten oder in einem Mangel an bestimmten Spurenelementen zu finden, aber auch in unserem durch die neuen Medien geänderten Sozialverhalten, in Denkmustern und falschen Schlafgewohnheiten. Dieses Buch bietet ein sehr breites Spektrum an Wissen, das dem neuesten Stand der Wissenschaft entspricht, jedoch vom Autor im besten Sinne ganzheitlich für den Leser aufbereitet wurde. Vielleicht können Sie die Urlaubszeit nutzen, um Ihren persönlichen Energiehaushalt zu analysieren und zu regenerieren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen erholungsreiche Sommermonate und inspirierende Begegnungen!

Herzlichst, Ihre *Bewusst Sein* - Redaktion

Bewusst Sein - Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V.;

ZVR: 391006375

1040 Wien, www.bewusst-sein.net

Chefredaktion: Margarete Frank

Druck: AV+ Astoria, 2540 Bad Vöslau

Unsere nächste Ausgabe ab 30. August:

September/Oktober

Anzeigenschluss ist der 19. August

Mediadaten und Anzeigenpreiser:

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

Der Name „Bewusst Sein“ ist urheberrechtlich geschützt.

Bewusst Sein

Sinn und Zweck von **BEWUSST SEIN**

(Offenlegung im Sinne des Mediengesetzes)

Bewusst Sein ist die Vereinszeitschrift des *Wiener Arbeitskreis für Metaphysik e.V.* Die Herausgeber der Zeitschrift vertreten die Ansicht, dass Menschen, die sich mit metaphysischen Wahrheiten ehrlich auseinandersetzen und diese in ihrem Dasein berücksichtigen, zu einem friedvollem und sich gegenseitig respektierendem Zusammenleben aller Wesen der Schöpfung beitragen. *Bewusst Sein* soll metaphysisches Wissen verbreiten und diejenigen in ihrer Tätigkeit unterstützen, die ebenfalls mit der Verbreitung solchen Wissens beschäftigt sind. Metaphysik bezeichnet jene Wissensgebiete und Themenbereiche, die über die empirisch-naturwissenschaftlich allgemein anerkannte Lehrmeinung hinausgehen. Es schließt damit auch die diversen, praktischen Anwendungen solchen Wissens ein, wie z.B. holistische Therapieformen, Alternativmedizin, diverse spirituelle und naturbezogene Lebensweisen und Praktiken, und vieles mehr.

Der *Wiener Arbeitskreis für Metaphysik* ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein, dessen Ziel es ist, das Interesse für und das Wissen um Metaphysik zu fördern und zu vertiefen.

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 bzw. Gruppierungen und erhält keinerlei Förderungen.

Der Mitgliedsbeitrag von € 14,- bezieht sich auf eine außerordentliche Mitgliedschaft, die mit keinerlei Pflichten gegenüber dem Verein verbunden ist, und beinhaltet den Bezug von zehn Ausgaben der Zeitschrift.

Lerne die transformative Kraft
des bewussten Atems für dich
und für alle anderen zu nutzen!

das atman **2019-2021** ausbildungsprojekt

MIT DEM ERFAHRENEN ATMAN-TRAINERTEAM

Die profunde und kostengünstige Ausbildung zum/r
Integrativen AtemlehrerIn und Atemtherapeuten



GESAMTLEITUNG & SUPERVISION

Dr. Wilfried Ehrmann, Psychotherapeut,
Atemtrainer, Buchautor (Handbuch der
Atemtherapie, Kohärentes Atmen)

INFORMATIONEN ABEND 2019

30. Juli
jeweils 19:00 Uhr
Cervantesgasse 5/5, 1140 Wien

INFORMATION & ANMELDUNG

Verein Atman
Cervantesgasse 5/5
1140 Wien
Telefon 01 369 23 63
info@atman.at
www.atman.at



DAS INTENSIVE SELBSTERFAHRUNGSJAHRESTRAINING
Detailprogramm und Förderinformationen anfordern!

Kira Klenke

Finde deinen Seelenpfad

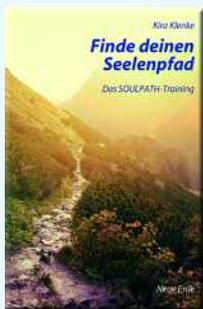
Das Soulpath-Training

Verlag Neue Erde

ISBN 978-3-89060-726-9 - 144 Seiten

€A 12,40 / €D 12,-

Jeder Mensch trachtet in seinem Leben nach Selbstverwirklichung. Im Laufe der Jahre kommt jedoch jeder Mensch an Wegkreuzungen, in Situationen, die daran zweifeln lassen, ob man wirklich auf dem richtigen Pfad ist. Wie schön wäre doch ein Kompass, der uns untrüglich die Richtung weist! Tatsächlich haben wir einen solchen Kompass in uns, es sind die Impulse unserer Seele die immer wieder kleine Korrekturen fordert, um uns auf den ureigensten Weg zurück zu lotsen. Vorliegendes Buch kann Ihnen helfen, diesen inneren Kompass wieder wahrzunehmen, die Stimme Ihrer Seele zu spüren. Die Autorin hat mit dem von ihr entwickelten Soulpath-Training eine Methode entwickelt, die Zugang zum eigenen Seelenplan ermöglicht. Dieses Training adressiert die Intuition ebenso wie die Kreativität und lockt den Geist abseits der ausgetretenen Pfade hin zu Neuland. Auf diese Weise gewinnt man neue Perspektiven, kreative Impulse und erleuchtende Einsichten. Die Umsetzung dieser Schritte setzt übrigens keine Teilnahme an irgendwelchen Kursen voraus, sondern ist allein mit dem Buch zu bewerkstelligen.



Bernhard A. Sabel

Wieder sehen

Wie Sie Ihr Restsehen aktivieren und besser mit einer Sehstörung leben lernen

www.savir-center.com

ISBN 978-3-00-059781-7 - 260 Seiten

€A 39,60 / €D 38,50 A4-Format

Der Autor, Prof. Dr. B. Sabel, ist der weltweit führende Experte betreffend die Wiederherstellung der Sehkraft nach neuronaler Schädigung. Bereits seit Anfang der neunziger Jahre beschäftigt sich der Autor mit nichtinvasiven Methoden, um nach Schlaganfall, Hirntrauma, Schädigung des Sehnervs bzw. Erkrankungen wie dem Glaukom oder der diabetischen Retinopathie, die Sehkraft wiederherzustellen. Sein Anliegen ist es, seine Erkenntnisse der großen Zahl an Sehbehinderten weltweit, die durch das steigende Alter der Bevölkerung stetig mehr werden, zugänglich zu machen. In diesem Buch werden innovative Methoden vorgestellt, um die Sehkraft wieder zu aktivieren bzw. zu verbessern, ebenso wie Maßnahmen, die den Alltag mit Sehbehinderung erleichtern. Die Einsichten, die der Autor in diesem Buch weitergibt, stammen aus seiner jahrzehntelangen Praxis mit Menschen mit Sehstörungen, der Erfahrung aus Grundlagenforschung und klinischen Studien sowie den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft. Fazit: Fortschreitende Sehbehinderung kann in vielen Fällen aufgehoben, teilweise sogar rückgängig gemacht werden. Ein Buch, das Betroffenen nicht nur Mut macht, sondern Werkzeuge in die Hand gibt, um ihre Situation zu verbessern.



Renate Polz u. Claudia Reshöft

Mit dem Garten die Seele stärken

Krisen bewältigen, Resilienz aufbauen und zur inneren Ruhe finden

Trias Verlag

ISBN 978-3-432-10835-3 - 160 Seiten

€A 25,70 / €D 24,99 A4-Format

Das ist kein gewöhnliches Gartenbuch sondern ein ganz besonderes. Das bewirkt die Co-Autorenschaft zwischen Renate Polz, diplomierter Coach und geprüfte systemische Familienaufstellerin, und Claudia Reshöft, freie Journalistin, Autorin sowie psychologische Beraterin. Wie der Titel vorwegnimmt geht es in diesem mit zahlreichen wunderschönen Fotos versehenen Buch weniger um äußere Gestaltung, sondern darum, die inneren Kraftreserven mithilfe des Gartens zu entdecken und zu vermehren. R.Polz musste in ihrem Leben schwere Schicksalsschläge verarbeiten und hat auf diesem Weg die heilsame Wirkung der bewussten Arbeit im Freien, in und mit der Natur entdeckt; weil die Natur eine heilsame Wirkung auf uns hat, den Geist entspannt, Körper und Seele nährt. Gärten verzaubern uns. Vielleicht, weil wir hier ein Stück Wildnis nach unseren Vorstellungen gestalten können. Sie beleben uns, weil Gärten all unsere Sinne ansprechen und der stete Wandel im Rhythmus der Jahreszeiten auch ein Sinnbild unseres Lebens ist. Das Buch bietet u.a. einfache Übungen für mehr Widerstandskraft und innere Zufriedenheit sowie unkomplizierte Rezepte, die Energie geben.



Renate Kauderer

Der rituelle Jahreskreis

Feste, Bräuche und Rituale
im Jahreskreis

Print-Verlag

ISBN 978-3-903163-12-6 - 244 Seiten

€A 19,- / €D 19,-

Die Sehnsucht nach einer Rückverbindung zu den Kräften und Rhythmen der Natur ist heute stärker denn je. Das Brauchtum, das heute noch gelebt wird, ist oft nur noch ein Schatten der ursprünglichen Bedeutung der Feste, wie sie unsere Vorfahren gelebt haben. Maria Lichtmess, Walpurgis, Sommersonnenwende, bis hin zu den Rauh Nächten, die rituellen Jahresfeste spiegeln existenzielle Themen und Lebensenergien wieder. Dieses Buch der in Graz lebenden und schaffenden Autorin und Heilkräuterkundigen verbindet seine Leser wieder mit dem ursprünglichen Wissen unserer Ahnen. Das Buch begleitet durch die Feste des Jahreskreises verbunden mit seinen Göttern, Ritualen, Pflanzen und seiner archetypischen Energie. Die Begehung dieser Jahresfeste ist viel mehr als eine Wertschätzung des Brauchtums der Ahnen; sie verbindet uns mit einer mächtigen Energie, die über alle Zeiten ins kollektive Feld eingeflossen ist und uns mit der Kraft der Natur, der Ahnen und zukünftiger Generationen vereint. Wie alle Bücher der Autorin zeichnet sich auch dieses durch einen sorgfältig aufbereiteten Wissensschatz, tiefgehende Einsichten und inspirierende Vorschläge für mediale Übungen und Rituale aus.



Dean Sherzai u. Ayesha Sherzai

Die Alzheimer Lösung

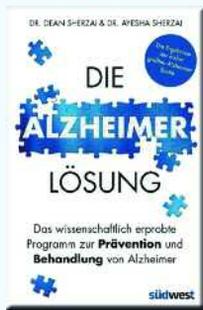
Das wissenschaftlich erprobte
Programm zur Prävention und
Behandlung von Alzheimer

Südwest Verlag

ISBN 978-3-517-09739-8 - 400 Seiten

€A 22,70 / €D 22,-

Die mehrfach ausgezeichneten Neurologen Dr. Dean Sherzai und Dr. Ayesha Sherzai sind die Co-Direktoren des Forschungsprogramms zur Alzheimer-Prävention an der *Loma Linda University* in Kalifornien. In diesem Buch stellen sie erstmals ihre Erkenntnisse aus der bislang größten jemals durchgeführten vergleichenden Alzheimer-Studie vor. Der ermutigende Schluss dieser Studie ist: 90% aller Fälle lassen sich mit der richtigen Lebensweise verhindern, bereits bestehende Erkrankungen können zumindest gemildert bzw. ihr Fortschreiten verlangsamt werden. Das ist kein Wunschdenken, das sind wissenschaftliche Ergebnisse. Darauf aufbauend entwickelten die Autoren den **NEURO-Plan**, aufbauend auf den fünf wichtigsten Lebensstilfaktoren **Nutrition** (Ernährung), **Exercise** (Bewegung), **Unwind** (Entspannung), **Restore** (Erholung) und **Optimize** (Optimierung), den sie in diesem Buch vorstellen. Die Studien zeigen einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen neurodegenerativen Erkrankungen und schlechter Ernährung, Stress, Bewegungsmangel und schlechtem Schlaf. Das Buch geht ausführlich auf diese Faktoren ein und zeigt umsetzbare Maßnahmen, Rezepte und Programme, die es erleichtern, sich auf eine gesündere Lebensweise umzustellen.



Unsere aktuelle Coverabbildung

„Nymphen“

stammt aus dem Kartendeck

Zauber

der Naturreiche

Naturwesen – wie sie uns
behüten und beschützen

Von Jeanne Ruland

mit Bildern von Petra Arndt.

Schirmer Verlag

ISBN 978-3-8434-9067-2

50 Karten + Begleitbuch 142 Seiten

€A 20,60 €D 19,95-



Sensible Menschen fühlen ganz klar, dass die Natur beseelt ist. Hellsichtige Menschen haben diese Wesen immer schon wahrgenommen und so berichten mythologische Überlieferungen ebenso wie Märchen von Elfen, Feen, Nixen, Kobolden, Riesen und vielen mehr. Das Kartendeck „Zauber der Naturreiche“ hat 50 dieser Wesen bzw. Energien in seinen Bildern künstlerisch eingefangen. Auch wenn die Handschrift bzw. der Pinselstrich der Künstlerin in allen Bildern erkennbar ist, unterscheiden sie sich je nach Energie. So erinnern Karten wie „Wichtel“ tatsächlich an die Darstellungen in Märchenbüchern, während andere Bilder sehr feingezeichnete mediale Lichtschwingungen darstellen. Auf jeder Karte befindet sich auch ein Text – die Essenz, die Botschaft des jeweiligen Wesen. Diese Botschaften werden im Begleitbuch ausgeführt, also die Bedeutung dieser Energie, Hintergrundinformation und Affirmation. Im allgemeinen Teil des Buches finden sich Empfehlungen zu interessanten Legetechniken die kombiniert mit einem intuitiven Eintauchen in die Karten wirklich inspirierend sind.

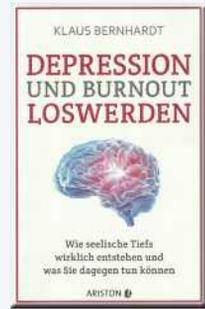
Klaus Bernhardt

Depressionen und Burnout loswerden

Wie seelische Tiefs wirklich entstehen und was Sie dagegen tun können

Ariston Verlag, ISBN 978-3-424-20205-2

256 Seiten, €_A 18,50 / €_D 18,-



Klaus Bernhardt arbeitete viele Jahre als Wissenschafts- und Medizinjournalist, bevor er Heilpraktiker für Psychotherapie wurde. Er leitet in Berlin eine Praxis für Psychotherapie und hat sich auf die Behandlung von Angsterkrankungen spezialisiert. Klaus Bernhardt ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und der Initiative Neues Lernen eV. (INL). Von diesem Autor ebenso im "Ariston Verlag" erschienen: "Panikattacken und andere Angststörungen loswerden"

Falsche Ernährung, falsche Medikamente, falsches Denken sind nur einige der oft überraschenden und unterschätzten Ursachen für die meisten Formen von Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen. Klaus Bernhardt zeigt anhand neuester Forschungen, dass es sich bei diesen Krankheiten oft um psychische und körperliche Reaktionen auf Mangelerscheinungen und Stresssituationen handelt. Äußerst zugänglich erklärt er die im Körper ablaufenden Prozesse und gibt unzählige praxiserprobte Tipps sowie leicht umsetzbare Maßnahmen an die Hand, was Betroffene tun können, um sich mit einfachen Mitteln schnell und dauerhaft von ihren Leiden zu befreien. www.ariston-verlag.de

Kapitel 1: Mythen und Fakten über Depression und Burnout

Depression ist nicht die Ursache für Traurigkeit und Verzweiflung. Es ist nur ein Name, eine Bezeichnung, unter der wir eine Gruppe von Patienten mit ähnlichen Symptomen zusammengefasst haben, um alle mit denselben Medikamenten behandeln zu können. Du hast Depressionen, also nimm Antidepressiva – Fall abgeschlossen, der Nächste bitte.

Dr. Mark Hyman

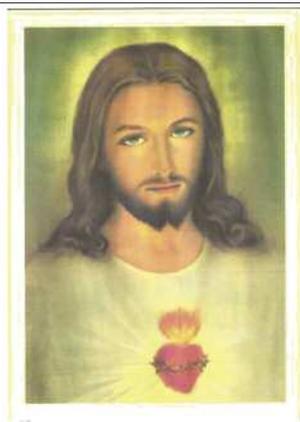
Dieses Zitat des amerikanischen Arztes und Bestsellerautors Dr. Mark Hyman beschreibt sehr treffend, warum eine der gängigsten Behandlungsmethoden von Depressionen häufig nicht den gewünschten Effekt zeigt. Und als wäre das nicht schon schlimm genug, wird dieselbe Medikamentengruppe auch noch gegen Burnout, Angst-, Ess- und Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Bandscheibenvorfälle, stressbedingte Blasen-schwäche, vorzeitigen Samenerguss sowie etliche weitere psychische und körperliche Probleme verschrieben.

So reizvoll der Gedanke auch sein mag, durch die Manipulation einiger Neurotransmitter im Gehirn gleich Dutzende von Krankheiten behandeln zu können, so weltfremd

ist er gleichzeitig. Denn nur selten lässt sich eine der genannten Krankheiten auf jeweils nur einen einzigen Auslöser reduzieren. Vielmehr haben wir es mit psychischen und körperlichen Reaktionen auf unterschiedlichste Mangelscheinungen und Stresssituationen zu tun. Neben Psychotherapie und der Veränderung belastender Lebensumstände gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, die ebenfalls hilfreich und wichtig sein können. So nutzen die einen bestimmte Mentaltechniken, um aus der Spirale des negativen Grübelns auszusteigen, während anderen schon mehr Bewegung und Sonnenlicht reicht, um wieder ins Lot zu kommen. Zudem gibt es erstaunlich viele Menschen, die auf Medikamente oder bestimmte Lebensmittel paradox reagieren. Selbst ein Mangel oder ein Überschuss an bestimmten Spurenelementen kann zu Depressionen, Ängsten und Burnout führen. Das Gleiche gilt für unerkannte Entzündungen im Körper sowie einen gestörten Zellstoffwechsel infolge eines Halswirbelsäulentraumas. Wer all diese unterschiedlichen Auslöser einfach nur mit ein paar Pillen behandeln möchte, der ignoriert häufig nicht nur die eigentlichen Ursachen der Erkrankung, er provoziert sogar das Auftreten weiterer, teils schwerwiegender Probleme.

Egal ob es um Antidepressiva, Betablocker, Beruhigungsmittel, Tabletten gegen Übelkeit oder irgendein anderes Medikament geht, viel zu häufig werden nur die Symptome behandelt, während die eigentlichen Ursachen unerkannt bleiben. So wie es herzlich wenig hilft, bei einem Wohnungsbrand lediglich das nervige Piepsen des Rauchmelders auszuschalten, während die Wohnung weiter abbrennt, verhält es sich auch hier. Erst wer erkennt, wann es sich nur um Symptome handelt (Rauchmelder) und wo die wahren Ursachen von Depression oder Burnout liegen (Wohnungsbrand), kann verhindern, dass seelische Probleme immer wieder auflodern.

Dafür ist es unter Umständen nötig, den ein oder anderen gut gemeinten Rat mit etwas Skepsis zu betrachten. Immerhin kam es in



Tiefbegrüdet und darfst 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



**STEPHAN
MÖRITZ**
Der mit Deiner
Seele spricht

DEINE LEBENSAUFGABE

Dass Du eine Lebensaufgabe hast, ist klar.
Dass Deine Seele sie kennt, auch.
Dass es so leicht ist, sie zu erfahren -
das ist neu!

Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe.
Direkt von Deiner Seele. Erstaunlich exakt.

Buche jetzt Deinen Telefontermin
unter: +49 (0) 33230-203 90 oder

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de
www.Lebensaufgabe.com

LEBENSAUFGABE.COM

der Geschichte der Medizin schon des Öfteren vor, dass scheinbar bewährte Verfahrensweisen sich später als falsch und sogar schädlich herausgestellt haben. So beginnt das Problem bereits bei der Unterscheidung von Burnout und Depression. Selbst Experten sind sich manchmal nicht einig, wann man vom einen und wann vom anderen spricht. Typische Burnout-Symptome sind zum Beispiel: Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, mangelnde Konzentration und Antriebslosigkeit. Doch genau dieselben Symptome finden sich auch bei depressiven Menschen. Ist Burnout also nur ein »schickerer« Name für eine Depression, wie viele behaupten? Keineswegs, weswegen ich auch nur dringend davon abraten kann, beide gleich zu behandeln.

1.1 Die psychischen Auslöser von Burnout und Depression sind grundverschieden

In unserer Praxis begegnen mir vor allem zwei Typen von Menschen: Die einen erkranken mehr oder weniger direkt an einer Depression, während die anderen erst über den Umweg eines Burnout-Syndroms in die Depression abrutschen. Dieser kleine, aber feine Unterschied scheint manchen Ärzten nicht weiter wichtig zu sein, denn schließlich hat es sich ja eingebürgert, in beiden Fällen dieselben Psychopharmaka zu verordnen. Für mich ist dieser Unterschied jedoch einer der wichtigsten Schlüssel zur schnellen Genesung. Vor allem, wenn das seelische Tief vorrangig durch psychische Auslöser – also eine bestimmte Art des Denkens – verursacht wurde, sollten Menschen mit Burnout völlig anders behandelt werden als Menschen mit Depression. Wobei erschwerend hinzukommt, dass viele Depressive anfangs gar nicht realisieren, dass sie zuvor ein Burnout-Syndrom hatten. Dies wird oft erst durch gezielte Fragen während einer Therapie klar, auf die ich später noch ausführlich eingehen werde.

Zweckpessimist oder Perfektionist?

Jemand, der direkt an einer Depression erkrankt (die nicht durch Medikamente ausgelöst wurde), denkt in der Regel völlig anders als jemand, der zuerst im Burnout landet. Der Erste neigt mehr zum Zweckpessimismus, während der Zweite eher perfektionistisch veranlagt ist. Sollten Sie beide Eigenschaften in sich vereinen, so können Sie im folgenden kleinen Test herausfinden, wohin Sie mehr tendieren. Und selbst wenn Zweckpessimismus und Perfektionismus sich bei Ihnen perfekt die Waage halten, ist das nicht weiter tragisch. In diesem Fall können Sie nämlich gleich doppelt von diesem Buch profitieren, da sowohl die Techniken gegen Depression als auch gegen Burnout für Sie geeignet sind.

Und so können Sie herausfinden, ob Sie eher zu Zweckpessimismus oder zu Perfektionismus neigen. Beantworten Sie bitte folgende vier Fragen mit JA oder NEIN:

- Hatten Sie bereits ein oder sogar mehrere traumatische Erlebnisse, die Ihnen nachhaltig zu schaffen machen?
- Neigen Sie auf Grund Ihrer Erziehung und Ihrer bisherigen Lebenserfahrung dazu, übervorsichtig und kritisch zu sein?
- Pflegen Sie ein »gesundes« Misstrauen dem Staat, Behörden, Medizinern, Medien, Konzernen oder auch bestimmten Gesellschaftsschichten gegenüber?
- Sind Sie ständig wachsam und darauf vorbereitet, »mal wieder« enttäuscht zu werden?

Falls Sie mindestens drei dieser Fragen mit JA beantwortet haben, sind Sie tendenziell eher ein Zweckpessimist, und daran ist erst mal auch nichts verkehrt. Ihre bisher gemachten Erfahrungen haben Sie geprägt, und somit ist absolut nachvollziehbar, dass es Ihnen manchmal schwerfällt, positiv in die Zukunft zu blicken.

Doch Vorsicht: So gerechtfertigt Ihr Zweckpessimismus in einer bestimmten Lebens-

phase auch gewesen sein mag, je länger Sie daran festhalten, umso höher ist der Preis, den Sie dafür zahlen müssen.

Denn auch wenn Sie sich das nur schwer vorstellen können: Eine permanente negative Erwartungshaltung verändert im wahrsten Sinne des Wortes die Struktur Ihres Gehirns. Dieses wird dann aufgrund seiner Neuroplastizität (dazu später mehr) immer leistungsfähiger darin, Negatives wahrzunehmen. Zeitgleich baut sich jedoch auch die Fähigkeit ab, positive Erfahrungen zu verarbeiten. Dass es dabei wirklich zu biologischen Veränderungen im Gehirn kommt, wurde übrigens bereits durch eine ganze Reihe von Studien bewiesen.¹ Doch keine Sorge, es gibt ein paar einfache Techniken, auf die ich später noch eingehen werde, mit denen sich solche negativen Veränderungen auch wieder rückgängig machen lassen.

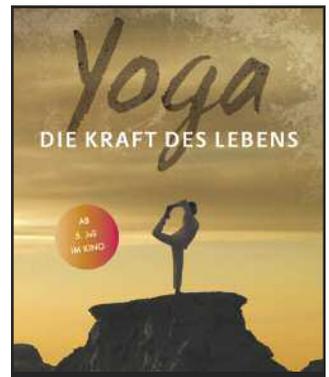
»SO NEGATIV bin ich doch gar nicht eingestellt!«

Diesen Satz höre ich ständig von Patienten, die ich mit ihrem offensichtlichen Zweckpessimismus konfrontiere. Häufig gefolgt von dem Zusatz: »Fragen Sie doch meine Familie, ich beschwere mich so gut wie nie!« Und das stimmt auch in vielen Fällen, denn es gibt eine große Diskrepanz zwischen dem, was Zweckpessimisten sagen, und dem, was sie wirklich denken. Fragt man diese Menschen, wie es ihnen geht, hört man regelmäßig: Alles gut! Doch damit spielen sie sich und ihrer Umwelt nur eine Rolle vor. Denn tatsächlich haben die Betroffenen unterbewusst eher Gedanken wie diesen:

»Ich bin erschöpft, und mir ist alles zu viel. Selbst die Frage, wie's mir geht, stresst mich schon.«

Also geben sie lieber eine Antwort, die möglichst keine weiteren Nachfragen produziert. Und was eignet sich dafür besser als: Alles gut, alles bestens oder passt schon? Wie aber sollen andere angemessen reagieren und solche Menschen zum Beispiel in einer bestimmten Situation entlasten, wenn sie gar nicht wissen, wie es ihnen wirklich geht? Stattdessen wird in bester Absicht versucht, so lange wie möglich »zu funktionieren«. Besonders schlimm wird es übrigens, wenn sich zum Verbergen der wahren Gefühle auch noch Gedanken wie diese gesellen:

»Du kannst mir doch eh nicht helfen, also wozu dich auch noch belasten?«



Mit 40 Jahren wird der Foto-reporter Stéphane Haskell von einer Krankheit heimgesucht, in deren Folge er vom Rücken abwärts gelähmt ist. Während ihm die konservative Medizin eine lebenslange Behinderung prophezeit, eröffnet ihm Yoga einen Weg zur Heilung.

Nach diesem Erlebnis macht sich Haskell auf eine Weltreise und trifft yogapraktizierende AIDS-Patienten in afrikanischen Gefängnissen und an Multipler Sklerose Erkrankte in Kalifornien, die durch Yoga wieder aktiv zum Leben gefunden haben. Eine berührende Reise, die vom Todestrakt in San Francisco in den größten afrikanischen Slum, zu Massai-Kriegern und einem Treffen mit dem Hindu-Meister B. K. S. Iyengar führt.

ab 5. Juli 2019 im Kino
Regie: Stéphane Haskell

Verfügbar in: DF (Erzählerstimme deutsch, Interviews untertitelt) + OmU (voll untertitelt)

www.polyfilm.at

Oder auch:

»Wenn er mich wirklich lieben würde, dann müsste er doch merken, wie schlecht es mir geht.«

Wenn zur Überforderung auch noch das Gefühl der Einsamkeit hinzukommt, dann ist das Abrutschen in eine Depression nur noch eine Frage der Zeit. Doch so weit muss es nicht kommen, denn solche Gedanken basieren zum Glück häufig nur auf »falschen Glaubenssätzen«. Was damit gemeint ist, und vor allem, was man dagegen tun kann, erfahren Sie in Kapitel 3.

Wer zum Burnout tendiert, denkt anders

Menschen, die zum Burnout neigen, sind größtenteils perfektionistisch veranlagt. Das heißt, sie denken in vielerlei Hinsicht anders als Zweckpessimisten. Ob auch Sie zu diesem Personenkreis gehören, können Sie durch die Beantwortung vier weiterer Fragen herausfinden. Allerdings funktioniert der nachfolgende Test nur dann zuverlässig, wenn Sie aktuell nicht unter einer Depression leiden. Anderenfalls versuchen Sie erst, sich zu erinnern, wie Sie gedacht haben, bevor die Depression Ihnen jegliche Energie geraubt hat, und beantworten Sie dann folgende Fragen:

- Haben Sie das Gefühl, dass das Wohlbefinden Ihrer Familie in besonderem Maße von Ihnen abhängt?
- Stehen Sie Freunden und Bekannten selbst dann noch mit Rat und Tat zur Seite, wenn Ihre Zeit ohnehin schon viel zu knapp ist?
- Sind Sie ein »Macher« mit einem starken inneren Antreiber, oder haben Sie häufig das Gefühl, nicht genug getan zu haben?
- Ist »gut« für Sie »nicht gut genug«, und wollen Sie deshalb in wenigstens einem Bereich Ihres Lebens »perfekt« sein?

Haben Sie mindestens drei dieser Fragen mit JA beantwortet? Dann neigen auch Sie zum Perfektionismus. Wichtig: Sollten Sie bei beiden Frageblöcken jeweils zwei oder mehr Fragen mit JA beantwortet haben, dann rate ich Ihnen, möglichst das ganze Buch aufmerksam zu lesen und nicht nur einzelne Kapitel. Denn speziell für Sie könnte wirklich in jedem Kapitel der Schlüssel zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit liegen.

Für Perfektionisten haben Depressionen eine wichtige Funktion

Perfektionisten sind häufig selbst im Urlaub noch für ihren Chef, ihre Kunden, ihre Mitarbeiter oder auch für Verwandte und Bekannte erreichbar. Diese Form der »Zuverlässigkeit« ist für sie ganz normal. Dabei merken sie lange Zeit gar nicht, dass es eine Person gibt, die immer an letzter Stelle steht – und das sind sie selbst. Perfektionisten haben ständig das Gefühl, dass ihre Zeit nicht reicht. Irgendwas gibt es immer, was schon längst hätte erledigt werden müssen. Wie sehr die Betroffenen sich bei alledem selbst überlasten, merken sie häufig erst, wenn es zu spät ist. Immer öfter ertappen sie sich dann bei Gedanken wie diesem:

»Mir ist alles zu viel, ich kann einfach nicht mehr.«

Je häufiger solche Gedanken auftauchen, umso weiter nimmt sowohl die Konzentrations- als auch die Leistungsfähigkeit ab. Dadurch entstehen unnötige Fehler, die einen Perfektionisten noch weiter unter Druck setzen, und das führt wiederum zu einem Teufelskreis aus Überforderung und schlechtem Gewissen, der die Betroffenen immer weiter in Richtung Burnout treibt. Kommt es im Anschluss zur Depression, hat diese jedoch eine völlig andere Funktion als bei den Zweckpessimisten. Ja, Sie hören richtig. Eine Depression, die einem Burnout folgt, erfüllt eine wichtige Funktion. Sie ist ein NOT-AUS-SCHALTER. Von selbst würden die Betroffenen nämlich niemals aufhören, sich zu über-

fordern. Deshalb muss die Psyche für eine Zwangspause sorgen, auch wenn diese alles andere als angenehm ist.

Ein ganz ähnlicher Mechanismus bewahrt moderne Autos davor, einen Motorschaden zu bekommen. Entdeckt der Bordcomputer einen gravierenden Fehler, wird die Höchstgeschwindigkeit des Fahrzeugs elektronisch auf 80 Stundenkilometer begrenzt. Schneller fährt der Wagen dann einfach nicht, egal wie sehr Sie aufs Gas treten. Erst wenn das Auto in der Werkstatt war und der Fehler behoben wurde, können Sie wieder auf die volle Leistung des Fahrzeugs zurückgreifen. Ich habe weit über hundert Patienten mit der Diagnose Depression befragt, ob und falls ja, wie schnell und nachhaltig ihnen ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik geholfen hat. Das Ergebnis dieser Befragung war sehr eindeutig: Menschen, die zuvor ein Burnout-Syndrom durchlebt hatten, erholten sich während eines Klinikaufenthalts deutlich besser als Menschen, die direkt depressiv geworden waren.

Das ergibt durchaus Sinn: Den »Ausgebrannten« fehlte (neben einer neuen Art des Denkens) ja »nur« die Fähigkeit, angemessen auf sich selbst zu achten. Zwingt man sie letztendlich dazu, ihre »Akkus« wieder aufzuladen, zeigt dies deshalb meist schnell Wirkung. Sind diese Menschen dann wieder bei Kräften, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder sie haben aus dieser Erfahrung eine Lehre gezogen und achten künftig besser auf sich, oder aber sie nutzen die neu gewonnene Energie, um voller Power genauso weiterzumachen wie zuvor. Wiederholt sich dieser Zyklus – bis hin zur Depression ausbrechen, während der Depression wieder zu Kräften kommen und dann erneut ausbrechen bis zur Depression –, spricht man von einer bipolaren Störung. Diese Menschen bezeichnete man früher aufgrund des Hin- und Herbewegens zwischen beiden Extremen auch als »manisch-depressiv«. Sind die Stimmungsschwankungen nicht ganz so extrem, lautet der Fachbegriff hingegen Zyklothymia.

Ein exklusiver Klub

Menschen mit einer bipolaren Störung gehören einem exklusiven Klub an, denn die manischen Phasen einer bipolaren Störung können außergewöhnlich produktiv sein. Deshalb finden sich unter den Betroffenen nicht selten große Persönlichkeiten, wie zum Beispiel Winston Churchill, Hermann Hesse, Leonardo da Vinci, Mark Twain, Napoleon Bonaparte, Abraham Lincoln oder der Schauspieler Robin Williams, der sich im Alter von 63 Jahren selbst das Leben nahm.

Leider ist Selbstmord als scheinbar letzter Ausweg aus einer psychisch belastenden Situation keine Seltenheit, und dieses Buch wäre nicht vollständig, wenn ich nicht auch kurz auf dieses Thema eingehen würde. Im Wesentlichen gibt es zwei Gründe, warum Menschen sich das Leben nehmen: Entweder sie sehen keinen anderen Ausweg beziehungsweise es mangelt ihnen an besseren Handlungsoptionen, oder aber sie wurden durch bestimmte Substanzen dazu getrieben.

Der erste Grund war eines der Hauptmotive, warum ich mich entschieden habe, dieses Buch zu schreiben. Denn egal ob Sie an Depression oder Burnout leiden, es gibt viel mehr Auswege und Handlungsoptionen, als Ihnen im Moment bewusst ist. Und es werden umso mehr, je länger und intensiver Sie mit diesem Buch arbeiten.

Und auch vor der zweiten Möglichkeit möchte ich Sie bewahren, indem ich mit möglichst klaren Worten darüber aufkläre, wie viele Medikamente als Nebenwirkung Depressionen sowie eine erhöhte Suizidgefahr aufführen. Vor allem die sogenannte »Polypharmazie«, also das Einnehmen von fünf oder gar mehr Präparaten, wird von vielen Medizinem mittlerweile als ernstes Problem angesehen. Doch Vorsicht! Bitte setzen Sie AUF KEINEN FALL vorschnell irgendwelche Medikamente ab. Testen Sie zuerst die anderen Hilfsmaßnahmen in diesem Buch, und wenden Sie sich, falls es dann noch nötig sein sollte, an einen Arzt Ihres Vertrauens. Nur er kann Ihnen zuverlässig sagen, welche Ersatzmedikation für Sie infrage kommt und

wie langsam Sie ein Medikament ausschleichen sollten, damit es zu keinen unnötigen Komplikationen kommt.

Entscheidend ist die RICHTIGE Form der Therapie

Reine Zweckpessimisten brauchen im Gegensatz zu reinen Perfektionisten meist eine deutlich längere therapeutische Betreuung, um wieder am normalen Leben teilnehmen zu können. Zudem ist bei ihnen die Gefahr etwas größer, erneut eine depressive Episode zu durchlaufen. Aus Sicht der Gehirnforschung ergibt das durchaus Sinn, denn hier wurde das Gehirn ja durch dauerhaft negatives Denken grundsätzlich anders strukturiert. Es kann gar nicht mehr automatisiert positiv denken, da dieses Verhalten lange nicht trainiert und entsprechend auch nicht neuronal verfestigt wurde. Eine Therapie kann in diesem Fall nur von dauerhaftem Erfolg gekrönt sein, wenn eine neue Art des Denkens Schritt für Schritt erlernt und konsequent verfestigt wird.

Doch genau darin liegt einer der größten Schwachpunkte vieler konventioneller Therapien. Denn was diese Menschen viel dringender bräuchten als einen Therapeuten, wäre ein Motivationstrainer. Und zwar einer, der sie möglichst täglich begleitet. Zuerst in ganz kleinen und später in immer größeren Schritten, bis ihr auf Depression getrimmtes Gehirn so weit umstrukturiert ist, dass alle negativen Symptome verschwunden sind. Sechs Wochen stationäre Therapie oder auch therapeutische Sitzungen von jeweils ein bis zwei Stunden pro Woche können so etwas nur in den seltensten Fällen leisten.

Menschen Schritt für Schritt aus einem seelischen Tief herauszuführen kann manchmal richtig viel Arbeit sein. Und diese Arbeit wird zum größten Teil nicht von Therapeuten geleistet, sondern von Angehörigen und Freunden. Ihnen gebührt mein tiefster Respekt. Deshalb sehe ich es auch als meine besondere Aufgabe an, gerade diese Helfer davor zu bewahren, durch ihr aufopferndes Verhalten selbst auszubrennen oder gar depressiv zu

werden. Zum einen, indem ich ihnen so kompakt und anschaulich wie möglich erkläre, wie seelische Tiefs entstehen und welche Möglichkeiten es mittlerweile gibt, um Betroffene schnell wieder auf die eigenen Beine zu stellen. Zum anderen, indem ich sie ermutigen möchte, die im Buch vorgestellten Techniken selbst prophylaktisch als Schutz gegen Depression und Burnout zu nutzen.

Noch ein wichtiger Hinweis, bevor Sie loslegen

Hüten Sie sich bitte vor Verallgemeinerungen und falschen Rückschlüssen. Nicht jeder Mensch mit Burnout landet zwangsläufig in einer Depression. Und nicht jeder, der beides mehrfach durchlaufen hat, ist manisch-depressiv. Was ich beobachtet habe, ist lediglich, dass Menschen mit einer bipolaren Störung so gut wie immer auch mit Burnout zu kämpfen hatten. Zudem hat sich gezeigt, dass bei Betroffenen, die »quasi aus heiterem Himmel« depressiv wurden, häufig körperliche Faktoren eine Rolle spielten. Das können zum Beispiel Neben- und Wechselwirkungen verschiedener Medikamente sein, eine Schilddrüsenerkrankung oder auch eine allergische Reaktion auf einen bestimmten Stoff. Dies heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass Sie automatisch depressiv werden, nur weil Sie mehrere Medikamente einnehmen oder ein Problem mit der Schilddrüse haben.

Wie alles mit allem in Wechselwirkung steht und wie viele Möglichkeiten es neben Psychopharmaka noch gibt, um Depressionen und Burnout ein für alle Mal zu überwinden, erfahren Sie in den kommenden Kapiteln Schritt für Schritt.

1.2 Depression: Der Fakten-Check

Nicht nur unter vielen Patienten, sondern auch unter einigen Ärzten und Therapeuten hält sich hartnäckig das Gerücht, dass ein Mangel an Serotonin oder Noradrenalin im Gehirn ursächlich für das Auftreten von De-

pressionen verantwortlich sei. In einem Interview mit Depression heute bezieht Professor Dr. med. Uwe Gonther zu diesem Thema eindeutig Stellung²:

Erst in der jüngeren Zeit habe ich durch kritische Weiterbildung erfahren, dass die Biochemie der Depression unbekannt ist. Es gibt keinen körpereigenen Stoff, der eine Depression anzeigt, und auch keinen Stoff, der sich bei einer Besserung einer Depression messbar verändert. Wir Psychiater haben Marketingversprechungen (der Pharmaindustrie) geglaubt, denen jedwede solide wissenschaftliche Basis fehlt.

Prof. Dr. med. Uwe Gonther ist Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztlicher Direktor des AMEOS Klinikums Dr. Heines in Bremen. Dieses Klinikum gehört zu den ältesten psychiatrischen Fachkrankenhäusern Deutschlands und verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung von Depressionen und Angststörungen. Kurzum, der Mann weiß, wovon er spricht. Zudem wird seine Ansicht von vielen namhaften Kollegen bestätigt. In einem weiteren Interview, das er Ende 2016 für den Sender Radio Bremen gab, bringt er es noch deutlicher auf den Punkt:

Ich finde, Antidepressiva haben schon den falschen Namen. Also, dieser Name suggeriert, man könne Depressionen durch den Einsatz von Medikamenten einfach wegzaubern. Und das ist biologisch nicht begründet, das so zu sehen. Also, Antidepressiva sind keine Antidepressiva (..) Wenn man sie zu lange gibt, richten sie überwiegend Schaden an.

Um diese Aussage nicht aus dem Kontext des gesamten Interviews zu reißen, ist es wichtig zu erwähnen, dass es auch Ausnahmen gibt, in denen die Gabe von Antidepressiva selbst aus heutiger Sicht noch gerechtfertigt ist. Bei schweren und schwersten Depressionen kann die kurzfristige Gabe von Antidepressiva durchaus dabei helfen, die Betroffenen aus dem allergrößten Tief und der Hand-

lungsunfähigkeit herauszuholen. Doch bereits ab diesem Punkt sollten die Medikamente wieder behutsam ausgeschlichen werden und die Behandlung mit anderen Mitteln, wie zum Beispiel einer geeigneten Form der Psychotherapie, fortgesetzt werden.

Dies deckt sich auch mit meiner Praxiserfahrung. Würde man sich an diese Empfehlung halten, könnte man vermutlich nicht nur die Menge der verschriebenen Psychopharmaka halbieren, auch die Anzahl und Dauer von psychischen Erkrankungen dürfte signifikant zurückgehen. Lassen Sie mich erläutern, wie ich zu dieser gewagten Aussage komme: Über 40 Millionen Europäer nehmen Antidepressiva, das entspricht etwa acht Prozent der Bevölkerung. In Amerika greift sogar jeder Zehnte zu diesen Medikamenten. Ein Großteil davon sorgt dafür, dass der Serotoninspiegel im Gehirn erhöht wird.

Doch dummerweise gibt es keinen einzigen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass depressive Menschen überhaupt an einem Serotoninmangel leiden. Viele haben sogar einen deutlich höheren Wert als »gesunde« Menschen. Auch eine Verbindung zwischen Glücksempfinden und einem höheren Serotoninwert konnte nie nachgewiesen werden. Wer viel Serotonin im Gehirn hat, ist nicht zwingend glücklicher als andere. Er hat lediglich eine höhere Wahrscheinlichkeit, an einer sexuellen Funktionsstörung zu leiden.

[..]

Hinweis: Hochzahlen im Text beziehen sich auf Quellenverweise, die in diesem Buchauszug aus Platzmangel entfallen mussten.

Lesen Sie weiter in:

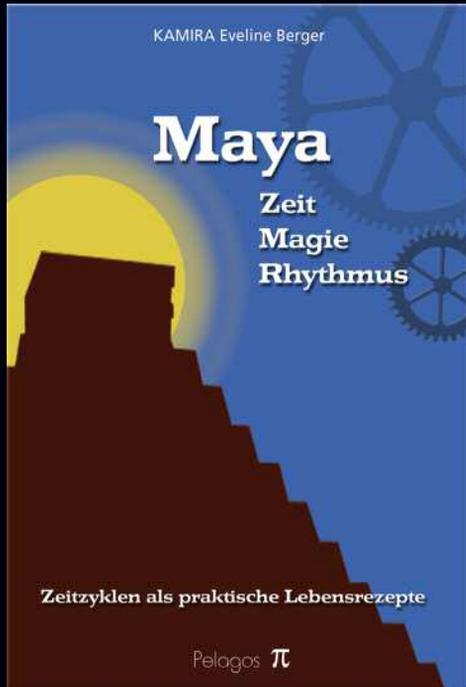
Depressionen und Burnout loswerden

Wie seelische Tiefs wirklich entstehen und was Sie dagegen tun können

Klaus Bernhardt

Ariston Verlag
ISBN 978-3-424-20205-2
www.ariston-verlag.de

Einführung in die Grundlagen des Mayakalenders



Kamira Eveline Berger

MAYA Zeit – Magie – Rhythmus

Zeitzyklen als praktische Lebensrezepte

Pelagos Verlag, ISBN 978-3-9502536-1-0

244 Seiten

Format: 14,8 x 21 cm

Preis: € 19,80

- Ausführliche Beschreibungen aller Zeitqualitäten
- Praktische Anwendungsbeispiele für den Alltag
- Wichtige Details im täglichen Umgang mit den Zeitzyklen

www.pelagos.at

DELPHINTRAINING

Ein Jahres- & Persönlichkeitszyklus in
Mental- und Visualisierungstechniken
mit Mag. B. M. Ahlfeld Ehrmann

KREATIONEN UND VISIONEN

11.-13.10. & 18.-20.10.19

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

22.-24.11. & 29.11.-1.12.19

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

14.-16.2. & 21.-23.2.20

KOMMUNIKATION

15.-17.5. & 22.-24.5.20

www.delphintraining.at



INFOABENDE

18.7., 12.9. jeweils 19h

1140 Wien, Cervantesgasse 5/5

0664/411 10 39, delphintraining@aon.at



REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE
EINZELSITZUNGEN BEI DR.TM ANGELA TICHY

CHAKRA BALANCING
BEWEGENDE KURSE

REBIRTHING - SOMMERAKTION

DIE MAGIE DES VERBUNDENEN ATEMS
UNVERBINDLICH KENNENLERNEN

SCHNUPPER-ATEMSITZUNG
1,5-2 STUNDEN UM 90 EURO
(STATT 110 EURO)

ANGEBOT GÜLTIG VON 1. JULI BIS 31. AUGUST

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



Räuchern



RÄUCHERMANUFAKTUR

RÄUCHERWERK

aus eigener Produktion
in Bio-Qualität und
hochwertiges Räucherzubehör
GROSS- und EINZELHANDEL

NEU! „Räuchern für die Seele“

Buch über die
Indigo-Methode und
60 Räucherpflanzen
für Mensch
Tier und Haus



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

mit Räuchermeisterin Regina Wimmer:

RÄUCHERN EINFÜHRUNGSVORTRAG

Mi. 18. 9. 2019 19:00-21:30, EUR 15,-

Mi. 13. 11. 2019 19:00-21:30, EUR 15,-

RÄUCHERN - ABENDSEMINAR

Mi. 16. 10. 2019 18:30-22:30, EUR 30,-

mit Räuchermeister Egon Pobuda:

INDIGO THEMENABENDE

„KLARHEIT - Ruhe und Gelassenheit
im Geist und im Leben“

Mi. 25. 9. 2019 19:00-21:30, EUR 20,-

„KOMMUNIKATION - Verständnis für alle“

Mi. 23. 10. 2019 19:00-21:30, EUR 20,-

mit Räuchermeisterin Annemarie Zobernig:

Duftende Lesung „Räuchern für die Seele“

Fr. 25. 10. 2019 19:00-20:30, EUR 10,-

INDIGO ENTERPRISES - DAS INDIGO HAUS

Regina Wimmer, 1210 Wien, Thayagasse 43

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

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,--



[Startseite](#) [Termine](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Personen](#) [Dienstleistungen](#) [Software](#) [Links](#) [Bibliothek](#) [Impressum](#)

Astrologie des Wassermannzeitalters

Eintägige Lehr- und Coachingmodule einmal
pro Monat für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Seminare richten sich an jene
Menschen, die sich intensiv mit Astrologie
und Selbsterkenntnis auseinander setzen
möchten.

Vormittags Archetyp des Monats.

Nachmittags Grundlagen - anschließend
Gruppenarbeiten zu speziellen Themen.

samstags 10:00 - 17:00 - einmal im Monat

Monatlicher Astrologischer Sonntagsbrunch

Herzlich eingeladen sind Astrologinnen
und Astrologen - sowohl Anfänger als
auch Profis zu Erfahrungsaustausch,
Diskussion und ...

sonntags 10:00 - ... open end ...

Ort: Götzens - bei Innsbruck

Info: +43(0)664 2206244

www.astrologieforum.at



Zentrum P.U.U.N. in Wien:

Handauflegen - Alohim Methode • So. 14. Juli - 18-20h:
Infoabend für neue Ausbildung

Inneres Kind Heilungsseminar • So. 27. Juli - 18-21h:
Psycho-spirituelle Berührung mit den Originalabdrücken der Erdmatrix

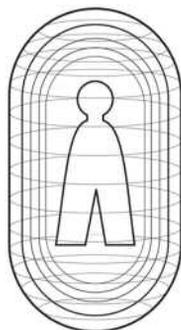
21 Ebenen Matrixseminar • Do. 15. August (Fronleichnam) - 11-15 h:
Begegnung mit den multidimensionalen Feldern der Materie



www.aac-spiritual.com

im Zentrum P.U.U.N., 1020 Wien, Komödiengasse 1

Anmeldung: 01 2120488 oder 0664 1803467, Leitung: Ulrike Sieber



Zentrum P.U.U.N. in Deutschfeistritz bei Graz

Filmabend "Matriarchate weltweit" und "Die Tochter" –**20. Juli** Ankommen 20:00 Beginn 20:30

Matrixseminar- 21 Ebenen der Materie – **21. Juli** 11 – 15 Uhr mit Mag^a Barbara Wiener
Wahrnehmung der multidimensionalen Felder

Info – Tag Handauflegen – Alohim Methode Ausbildung

Öffnung und Bestätigung der spirituellen Felder

15. August 11-15 Uhr mit Mag^a Barbara Wiener und Dipl.Pädⁱⁿ Marianne Gschier

Wo: Am Kirchberg 4, 8121 Deutschfeistritz

Anmeldung unter: Zentrum P.U.U.N. 01/212 04 88 zentrumpuun@aon.at

Marianne Gschier 0699/122 08 319 marianne.gschier@gmail.com



autorenhilfe[®].com

Sie möchten selbst ein Buch
veröffentlichen?

Wir zeigen Ihnen, wie es geht und
unterstützen Sie gerne rund ums
Thema „Schreiben und Verlegen
im Selbstverlag“.

Nutzen Sie die Chance und vereinbaren Sie am besten noch heute einen kostenlosen Beratungstermin zur Bedarfsanalyse unter +43 1 253 11 11 oder per eMail an office@autorenhilfe.com

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Buchprojekt!



Naturrituale

**Wir begleiten Menschen
in inspirierenden
Begegnungen mit der Natur.**



Elisabeth & Herbert
Untersteiner

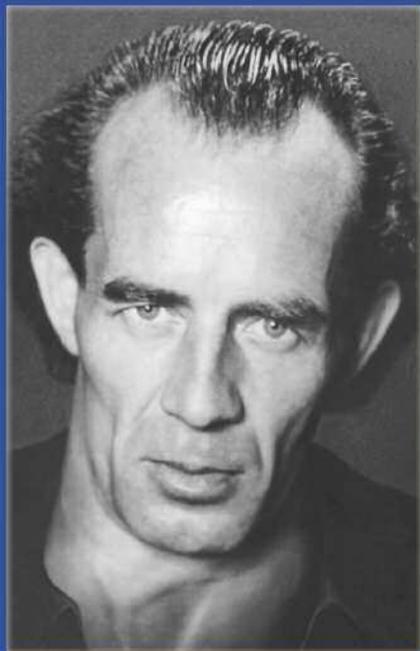
Schwitzhütten

Sommerschwitzhütte 22. Juni 2019
Herbstschwitzhütte 29. September 2019
Winterschwitzhütte 14. Dezember 2019
2384 Breitenfurt, Hirschentanzstraße 106

Paarseminare

Naturritual für Paare 11. – 13. Okt. 2019
2384 Breitenfurt, Hirschentanzstraße 106
Herbst Paarseminar 15. – 17. Nov. 2019
Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

Info und Anmeldung: www.naturrituale.at
0664/226 04 61 0664/103 23 58



Dokumentarfilm
**DAS PHÄNOMEN
BRUNO
GRÖNING**

Die Sensation von 1949 –
heute wieder hochaktuell

Seit
15 Jahren
im Kino

„Es gibt kein Unheilbar –
Gott ist der größte Arzt!“

Übersetzt in 33 Sprachen

Bellaria Kino

Museumstraße 3, 1070 Wien
hinter dem Volkstheater U2, U3 Station Volkstheater

jeweils Sonntag

1. September 2019

3. November 2019

9:30 - 15:45 Uhr (inkl. 2 Pausen)

Eintritt frei, freiwillige Spenden erbeten

Veranstalter: Bruno Gröning-Kreis für natürliche
Lebenshilfe Österreich, ZVR: 777362833

Informationen unter: www.bruno-groening-film.org
oder Telefon: **0664 570 29 12**



Das Phänomen Bruno Gröning

Im Jahre 1949 beherrscht ein Name die Schlagzeilen der Medien: Bruno Gröning. Zeitungen drucken Sonderausgaben, Funk und Wochenschau berichten. Ein Kinofilm entsteht. Wo immer er auftaucht, drängen Tausende Menschen von überall zu ihm. Gröning wird zum Weltereignis.

Es gibt kein Unheilbar

Doch die meisten, die zu ihm kommen, sind keine Fans oder Anhänger. Es sind kranke Menschen. Vom Krieg geschlagen, von Ärzten aufgegeben, kennen diese Menschen nur noch einen Wunsch: gesund zu werden, befreit von Not und Schmerzen. Bruno Gröning soll ihnen helfen. Und er hilft. „Es gibt kein Unheilbar – Gott ist der größte Arzt!“ sind seine Worte. Und das Unfassbare geschieht: Unzählige Kranke werden gesund – Lahme gehen, Blinde sehen.

Auf den Spuren des Wunderheilers

Der Dokumentarfilm „Das Phänomen Bruno Gröning – Auf den Spuren des Wunderheilers“ zeichnet die dramatischen Ereignisse jener Zeit nach: Original Film- und Tondokumente, Archivmaterial, über 50 Zeitzeugeninterviews, dazu aufwendige Spielfilmszenen. Dies alles macht den Film zu einem zutiefst beeindruckenden Erlebnis.

Ein Film mit besonderer Kraft

Viele Zuschauer berichten, wie sie beim Anschauen des Films plötzlich eine Kraft, ein Kribbeln, ein Strömen

im Körper wahrgenommen haben. Für die meisten eine völlig neue Erfahrung. Einige berichten sogar vom Verschwinden von Schmerzen, Behinderungen und anderen Leiden.

Heilungen auch heute

Gröning ist 1959 gestorben. Doch auch heute geschehen außergewöhnliche Heilungen. Wie ist das möglich? Die Kraft, die seinerzeit durch Bruno Gröning wirkte, wirkt noch immer. Die Fakten sprechen für sich: Heilungen von Krebs, Angina Pectoris, Rheuma und Osteoporose, aber auch von Drogenabhängigkeit und anderen Suchterkrankungen. Ärzte bestätigen die Erfolge.

Schauen Sie sich diesen Film an und überzeugen Sie sich selbst von dem Phänomen Bruno Gröning.

Dokumentarfilm in 3 Teilen
(105 / 93 / 87 / gesamt 285 Minuten)

Eintritt frei, Spenden erbeten.

BRUNO GRÖNING FREUNDESKREIS



Weitere Informationen im Internet:

www.bruno-groening.org
Homepage



www.bruno-groening-w.org
Wissenschaft und Heilstrom

www.bruno-groening-film.org
Film-Aufführungstermine u. a.



Kalender

Vorträge, Meditation,
Filme, Informationen

TAGESVERANSTALTUNGEN

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

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

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

☺ = für Eltern / Kinder / Jugendliche)

● = Eintritt frei

Wien

(für Wien-Umgebung; siehe "NÖ")

Montags **Sufimeditation** - Sufimeditation im Haus des

- Friedens, der Weg des Herzens; Zeit: 19h-20h30, Eintritt frei; Albrechtsberggasse 9/7, 1120;

Dienstags **Kirtan Singen** - Annäherung an das Göttliche in verschiedenen Formen und Gestalten. Beginn: 18h30; Beitrag: € 5,-; Apollog. 20, 1070; 0680-1451595;

- **Rauchfrei mit Hypnose** - Infostunde; Zeit: 10h-10h50, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Liebhartgasse 10/4, 1160; 0699-1401 1405;
- **Biologische Tiernahrung** - Infoabend für die Tiergesundheit. Zeit: 18h45-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Mariahilfer Strasse, 1150; 0650-3365077;

Mittwochs **Meditieren lernen** - Geführte Buddhistische Meditation. Zeit: 19h30-20h30, Beitrag: € 8,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); Nussdorferstrasse 4/3, 1090; 01-911 18 41;

- **Über Gott und die Welt** - Im Gespräch mit den Rosenkreuzern. Jeden 1. u. 3. Mi/Monat. Beginn: 18h; Eintritt frei; Phorusg. 2/9, 1040;
- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Kollarzg, 5, 1210; 0699-19990888;

Donnerst. **Christliche Spiritualität** - Einzel- und Grup-

Create your life - Seminar: 29.7. - 2.8.

<http://www.psychotherapie-kicher.at>

pengespräche. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Pantzerg. 20/2/15, 1190; 0676-9670887;

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

Ruhe und Gelassenheit - Meditationsabend mit Lektüre und Gespräch!; Zeit: 18h-19h30, Beitrag: € 7,-; Josefsgasse 9, 1080; 0676-9061302;

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

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

Kirtan Singen - Annäherung an das Göttliche in verschiedenen Formen und Gestalten. Beginn: 18h30; Beitrag: € 5,-; Apollog. 20, 1070; 0680-1451595;

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;

Samstags Kirtan Singen - Annäherung an das Göttliche in verschiedenen Formen und Gestalten. Beginn: 18h; Beitrag: € 5,-; Apollog. 20, 1070; 0680-1451595;

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

● **Weltfriedensmeditation** - Ohne inneren Frieden ist äußerer Friede unmöglich. Zeit: 15h-16h, Eintritt frei; Nußdorfer Straße 4/3a, 1090; 01-9111841;

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

Fr.5.7. Yoga - Die Kraft des Lebens - Kinofilm ab 5. Juli 2019 in Österreich.



Energien Weiblichkeit und Männlichkeit Originalabdrücke aus der Erdmatrix

für Frauen und Männer

Mag^a Barbara Wiener

13.7.19 12³⁰-16³⁰

Info / Anmeldung

Zentrum P.U.U.N.,
Komödiengasse 1,
1020 Wien
(01) 212 04 88
zentrumpuun@aon.at

DORN BREUSS Methode Behandlung und Ausbildung

Nächste Ausbildung in der Methode:

Dorn Breuss Teil I vom 13.Sept. bis 15.Sept.

Dorn Breuss Teil II vom 19.Okt bis 20.Okt.

in Bruck a/Mur.

DORN BREUSS

Weitere Infos unter:

office@dorn-breuss-gesellschaft.at

www.dorn-breuss-gesellschaft.at

www.Gleichklang.de

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

Seminarhaus Wienwest

Seminarräume in Schönbrunnnähe

Gartenblick, sonnig, ruhig

www.seminarhaus-wienwest.com

Tel./Fax: 01/812 41 49

Mobil: 0650/9215600

2kh@chello.at



Botinnen des neuen Weges

Orientierungshilfe aus der geistigen Welt von 5 erfahrenen Medien

Interaktives Seminar zu aktuellen Fragen der Teilnehmer*innen

25.8.2019 17⁰⁰-20⁰⁰

Info / Anmeldung

Zentrum P.U.U.N.,
Komödiengasse 1,
1020 Wien
(01) 212 04 88
zentrumpuun@aon.at

Meditatives Kirtan/Mantra-Singen

jeden Dienstag und Donnerstag 18.30 Uhr - jeden Samstag 18 Uhr

Dauer ca. 1 Stunde, keine Vorkenntnisse erforderlich! UKB 5,00 €.

Zum Kennenlernen ist die erste Stunde kostenlos.

Shakti
Shop & Center

Apollog. 20, 1070 Wien

0680/145 15 95 - shakti@aon.at



Shakti Shop & Center

www.shakti-shop-center.at



Mo.8.7. Schnupper-Bauchtanz f. Fortgeschrittene

- Tanz ohne Choreo, einfache Technik, genussv. Beweg., Lebensfreude, weibl. Kraft; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Steinheilig. 4, 1210; 0699-12620196;

Di.16.7. Licht & Schatten - Säuberungs-Training v. energet. Implantaten, Parasiten, Manipulation – intensiv!; Zeit: 19h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 25,-; Jedlersdorferstr. 99/33/3/13, 1210; 0699-12620196;

Do.18.7. Delphintraining - Mental- und Visualisierungstechniken; Infoabend. Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0664-4111039;

Fr.19.7. Vollmond-TransmissionsMeditation - Stille

● Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30). Beginn: 18h; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Mo.22.7. Maya-Kalender Praxisabend - Vorschau Mayajahr „Weißer Magier 1“, globale & persönl. Wirkungen, o. Vorkenntn. Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 22,-; Jedlersdorferstr. 99/33/3/13, 1210; 0699-1262 0196;

Di.30.7. Informationsabend - zum Atman Ausbildungsprojekt. Beginn: 19h; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 01-3692363;

Fr.16.8. Vollmond-TransmissionsMeditation - Stille

● Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30), Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Do.12.9. Delphintraining - Mental- und Visualisierungstechniken; Infoabend. Beginn: 19h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0664-4111039;

Niederösterreich

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

Dienstags aktive Meditation mit Gong-Bad - in der Kleingruppe mit Anleitung; Zeit: 18h-19h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Mühl-dorf-gasse 8A, 3001, *Mauerbach*; 0699-19239916;

MittwochsMeditation für Frieden und Erleuchtung - für

innere Ruhe und Frieden, Ausgeglichenheit und neue Energie. Zeit: 8h30-9h30, Eintritt gegen Spende; Bahnstr. 48, 2230, *Gänserndorf*; 0650-7058587;

Donnerst. Meditation - Fountain Lichtmeditation; Zeit:

● 16h-16h50, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Pöckstr. 20, 2532, *heiligenkreuz*; 0699-10494804;

Burgenland

MittwochsFeng 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;

Steiermark

Dienstags Krebs als Weg und Chance - Information,

● Beratung, Stärkung, Trost und Zuversicht finden; Zeit: 10h-11h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; St. Peter Hauptstrasse 27/2, 8042, *Graz*; 0664-4699413;

Donnerst. Krebs als Weg und Chance - Information,

● Beratung, Stärkung, Trost und Zuversicht finden. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; St. Peter Hauptstrasse 27/2, 8042, *Graz*; 0664-4699413;

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

Sonntags Das Phänomen Bruno Gröning - Doku-

● mentarfilm jeden 3. So/Monat; Zeit: 10h-16h, Eintritt frei; Rechbauerstr. 6, 8010, *Graz*; 0316-830508;

Oberösterreich

Montags 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 Beratungstage für chronisch Kranke - Be-

● ratung sowohl persönlich, als auch telefonisch möglich.; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Kirchenplatz 3, 4470, *Enns*; 07223-82667;



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

KAMIRA Eveline Berger
Lebensgenusstrainerin, Autorin, Künstlerin
office@lichtkraft.com

GELDMAGIE

MAL EHRlich, LIEBEN SIE GELD?
6.+7. Juli, je 10-17h

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!

24. MAYA-SILVESTER

25.7., 19-ca.24h / Enzesfeld-Lindabrunn, NO

Völlig neues Konzept im Auftrag meiner „kosmischen Maya-Guides“ (Channel seit ca. 25 J.)! Die Jahres-Initiation als hochschwingende Hl. Zeremonie in der indigenen Maya-Tradition. Wie immer an einem Kraftplatz in der Nähe v. Wien! Höhepunkt: Mitternachts-Ritual am „Zeitlor“ mit purem Maya-Spirit. Geniale Vorbereitung auf die Zellenveränderungen für die 5.+6. Dimension! Anm. + Ticketverkauf ab sofort! Bitte detaillierte Infos anfordern bzw. siehe HP

MAGIER 1 - SPEZIAL

„DIE VERGEISTIGUNG DER MATERIE!“
3.+4.August, je 10-17h (Sommerpreisvorteil!)

Wir nutzen die Qualität des Maya-Jahres „WEISSER MAGIER 1“ um bereits in der Anfangsphase in die Welt der Phänomene einzutauchen. Das Maya-Spezialseminar mit klaren Lösungen & praktikablen Alltags-Rezepten, spez. für die schwierigen Zeitabschnitte: Prakt. Schöpfertum, Anleitungen für Zeit- & Raumlosigkeit, erprobte Konflikt-Lösungsmodelle, uvm. Motivierendes Training & beste Vorarbeit auf das akt. Maya-Jahr und die Zeit bis 2032!

MAYA-ANALYSEN

PUNKTGENAUE LÖSUNGEN FÜR PRIVAT & BUSINESS!
Termin nach Vereinbarung

Sensationell intensive Möglichkeit, Lebens-Aufgaben & verstecktes Potenzial zu erkennen! Präzise Antworten, um Zusammenhänge zu verstehen und einfache Rezepte, um rasche Verbesserung bewirken zu können. Durch die Aufnahme auf CD kann auf wichtige Aufgaben schrittweise zurückgegriffen werden. Auch als berufl. Coaching sehr effektiv. Für Ich-Marke, Lebenschaos, Entscheidungen, Potenzialsuche, Partner-Krisen. Verblüffte & begeisterte Klienten sind an der Tagesordnung!

MAYA-PRAXISABEND f. Neulinge & Fortgeschr. 22.7., 19:30

Lichtkraft.com 0699/1262 01 96

Gemeinsam durchs Jahr gehen, austauschen, wachsen, entspannen, Kraft tanken und nebenbei eine wunderbare Selbstheilungsmethode erlernen! **Sei dabei!** (Start Sept. 2019 - Jetzt anmelden!)

Jahresgruppe Seelengespräche



Kinesiologie Familienstellen
Dipl. Lebensberatung
0680/2098997
1120 Wien

Kursleitung: Petra Baumruck
www.mitdemherzenlernen.at
Themen: inneres Kind, junge Frau, Mutter/Vater, Freundin, wilde Frau, Trancen, Berufstätige, Liebende, Heilerin, Weisheit, verletzte Seele

Infos zur Eintragung in den Kalender

kalender.bewusst-sein.net

Eintragung für Inserenten gratis, für alle anderen um einen kleinen Beitrag (ab € 5,-).



KORNKREISE + UFOs

...UND IHRE SPIRITUELLE
BEDEUTUNG – INTERVIEW
MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 24. September 2019, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2. Stiege rechts, I. Stock, Veranstaltungsraum
info-ueber-maitreya@gmx.at
0699 1 999 0888

EINTRITT FREI

www.shareinternational-de.org

Fr.20.9. Wie werde ich gesund, wie bleibe ich gesund

- - Vortrag von Univ.-Prof.Dr. Raimund Jakesz.. Zeit: 19h, Eintritt frei; BACOPA Bildungszentrum, Waidern 42, 4521 *Schiedlberg/OÖ*

Salzburg

Free Coaching & Healing Sessions - Ausbildung zum Licht- und Energie-Heiler - Energieschule Matthias Hartl, Yoga Haus Salzburg; Zillner Str. 10, 5020, *Salzburg*; 0650-8624580;

Dienstags Yoga Rückenfit & Detox - Anf./Fortg. in der NMS Grödig; Zeit: 19h-20h30, Beitrag: € 10,-; *Otto Glöckel Str. 10, 5082, Grödig, 0680-2199955*;

- -**Eckankar** - Gesprächsrunde jeden 3. Di/Monat im Gasthof Landwirt; Beginn: 19h; Eintritt frei; *Loferstr. 3, 5760, Saalfelden, 06232-5130*;
- Entspannungsmeditation** - Heilung von Körper, Geist und Emotionen mit Metatron; Beginn: 18h30; Anmeldung erbeten; Beitrag: € 7,- (zusätzliche Erm.f.Mitgl.); *Innsbrucker Bundesstraße 41, 5020, Salzburg, 0664-5230868*;

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

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

Kärnten

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

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*;

Tirol

Mittwochs Lichtarbeiter-treffen - Vortrag u. Diskussion für spirituell Interessierte Jeden 1. Mi im Monat. Beginn: 18h; Beitrag: € 10,-; *Rennweg 12, 6020, Innsbruck*;

Freitags Stubaier Meditationsabend - jede(r) ist gern willkommen (keine Vorkenntnisse nötig), Ermäßigung möglich. Zeit: 20h-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 15,-; *Gasteig 2, 6167, Neustift i.St.; 0676-6068584*;

Vorarlberg

Donnerst. 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-Altenstadt, 0681-81683685*;



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

Internet schlittert immer mehr in Vertrauenskrise:

Laut globaler CIGI-Studie machen sich acht von zehn Nutzern Sorgen um Online-Privatsphäre

Krebs durch zu viel Nitrat im Trinkwasser:

Forscher fordern überarbeitete Grenzwerte, da diese aktuell um das 70-Fache zu hoch ausfallen

Weitere interessante Themen:
www.themenkreis.at

Urprinzipien Instrumente Ihrer Lebenskraft



Marlen Frey

Juli – Den eigenen Rhythmus tanzen

Der *Mond*, Regent des Tierkreiszeichens *Krebs*, verbindet uns nun zum zweiten Mal im Jahr mit dem Element *Wasser*. Eine Eigenschaft, die besonders ins Auge fällt, ist die Tatsache, dass der Mond keine Eigenausstrahlung besitzt, sondern das Sonnenlicht lediglich reflektiert. Wir nehmen dies in einem für uns sichtbaren Zyklus wahr, der von der vollen Ausstrahlung und Sichtbarkeit bis zu Dunkelheit und Unsichtbarkeit geht. Auch unsere innere wie äußere Kraft unterliegt solchen Zyklen, auch wenn dies in unserer äußeren Welt, die ständig gleichbleibende oder sich steigernde Leistung fordert, sehr oft übersehen wird



Wasser

Wasser symbolisiert das Unbewusste, die Gefühlswelt und Emotion. Manche Menschen sind *nahe am Wasser gebaut*, was bedeutet, dass gefühlsintensive Situationen sie tief bewegen. Eine besondere Eigenschaft des Wassers ist seine Grenzenlosigkeit. Wasser bleibt nie da, wo man es hingibt, es fließt bis es an Grenzen stößt. Grenzen im Sinne von psychischer Abgrenzung sind somit, wie schon beim Urprinzip Neptun, assoziiert mit dem Urprinzip Mond ein wichtiges Thema.

Burnout

Wir leben in einer Welt, in der alles ständig besser im Sinne von *mehr, größer und schneller* werden soll. Fortschritt heißt mehr Gewinn für einige Wenige. Interessanterweise teilen viele Menschen diesen Lebenszugang, obwohl sie nicht zu den Wenigen gehören, die den Gewinn für sich einstreifen. Ganz im Gegenteil, vielleicht befinden sie sich, ebenso wie die Umwelt, bereits am Rande des Burnouts und suchen verzweifelt nach Lösungen, um wieder wie zuvor zu funktionieren und das Spiel doch noch zu gewinnen. Oder zumindest zu überleben. Einer unter vielen anderen Gründen warum wir ausbrennen ist die Tatsache, dass nichts und niemand in einem ständigen Zustand der äußeren Produktivität bleiben kann. Diese Forderung ignoriert die natürlichen Zyklen der Kraft, die auch Rückzug und Regeneration brauchen. Das macht auf Dauer krank.

Finden Sie Ihren Rhythmus

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Rhythmus, was seine Bedürfnisse an Aktivität und Ruhe betrifft. Diese können sich von anderen Menschen ganz grundlegend unterscheiden und niemand hat das Recht, Ihnen einen anderen, gefälligeren oder allgemein

anerkannteren Rhythmus aufzudrängen. Natürlich müssen wir uns bestimmten Lebensumständen und Bedingungen unterordnen, wenn wir einem Beruf nachgehen oder das Leben mit kleinen Kindern teilen. Versuchen Sie sich dennoch immer wieder einen Moment der Stille zu suchen, in dem Sie sich mit Ihrem inneren Selbst verbinden und sich fragen, was Sie momentan brauchen, um Ihre innere Kraft zu nähren. Grenzen Sie sich möglichst von irgendwelchen gesellschaftlichen Normen und Vorgaben ab und lernen Sie auch Nein zu sagen.

Die zyklische Wiederkehr

Da uns das Element Wasser mit dem Unbewussten verbindet, reflektiert das Urprinzip Mond auch verdrängte Inhalte, die sich im Äußeren durch immer wiederkehrende Probleme oder Situationen manifestieren. Achten Sie einmal nur auf die Emotion, die ein (unerfreuliches) Ereignis bei Ihnen auslöst. Oft handelt es sich um sehr frühe Prägungen, Gefühlsfärbungen, die bereits in der Kindheit entstanden sind und seitdem wie WahrnehmungsfILTER unsere Realität überschatten. Diese wiederkehrenden Situationen machen uns darauf aufmerksam und geben uns die Möglichkeit, diese emotionalen Muster endlich loszulassen.

August – Das Zentrum der Kraft

Die **Sonne**, Regentin des Tierkreiszeichens **Löwe**, ist nicht nur das Zentrum unseres Sonnensystems, sie symbolisiert das lebensspendende Prinzip als solches. In der Mythologie steht die Sonne meist über den anderen Prinzipien, bzw. sind alle anderen Prinzipien in ihr enthalten. Auch jeder Einzelne von uns verfügt über ein inneres Kraftzentrum, das für jeden Menschen nur subjektiv und individuell erfahrbar ist. Meistens nehmen wir diese Kraft erst dann wahr, wenn sie sich reduziert und nicht mehr ausreichend zur Verfügung steht.



Feuer

Natürlich ist das Urprinzip Sonne/Löwe dem Element Feuer zugehörig. Feuer fordert unsere ständige Aufmerksamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt, um nicht auszugehen oder - im Gegenteil - alles niederzubrennen. Damit gibt das Element bereits einen der wichtigsten Aspekte von Energie bzw. Lebenskraft preis: Präsenz im gegenwärtigen Moment oder, wie es der Hawaiianische Schamanismus ausdrückt:

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Wir generieren Energie und Lebenskraft aus Aktivität ebenso wie aus Ruhe und Schonung. Durch beides können wir jedoch auch Energie verlieren. Ein anstrengendes Sportturnier kann die Lebenskräfte steigern während ein vollkommen ruhiges Wochenende, an dem man bewusst alle Verpflichtungen abgesagt hat, kräfteraubend wirken kann. Die Frage ist, ob man letztendlich in der Lage ist, sich mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden und die Kraft aus dem gerade stattfindenden Prozess zu ziehen, oder ob man mit seiner Aufmerksamkeit bereits ganz wo anders ist und damit die eigenen Energiekanäle blockiert. Ein sportlicher Wettkampf beispielsweise zwingt die Protagonisten ja in die Präsenz des Augenblicks, während ein vermeintlich ruhiger Nachmittag im Liegestuhl die Möglichkeit offen lässt, dass man sich geistig den aktuellen Problemen und Sorgen oder unerfreulichen Ereignissen der Vergangenheit zuwendet. Manchmal ist es

hilfreich, sich einen inneren oder äußeren Anker zu suchen, wie die eigene Atmung oder das Meeresrauschen, und sich durch diese bewusste Wahrnehmung immer wieder in die Präsenz des Augenblicks zu bringen.

Kraft bewahren

Der Löwe im Tierreich zeigt uns einen weiteren sehr wesentlichen Aspekt dieses Prinzips: Kraft nicht unnötig zu verschwenden. Das bedeutet, dass man die eigene Kraft in die essenziellen, wichtigen Lebensbereiche und Ziele investiert, sich aber nicht in unnötige Konflikte und Kämpfe involvieren lässt. Es gibt Menschen, die auf allen Fronten Konflikte ausfechten, diese regelrecht anstreben. Sie kämpfen gegen Behörden, gegen die Meinung anderer in den sozialen Netzwerken, gegen den Schatten, den ein Baum des Nachbarn im Garten wirft, und gegen das Rauchen in Gastgärten. Natürlich steht es jedem frei das zu tun und manchmal scheint es denjenigen regelrecht Energie zu geben. In Wahrheit ist das aber nur sehr kurzlebige Energie, wie nach einem Schuss Drogen, die einen nach einem kurzen Hoch in eine Katerstimmung fallen lässt. Die wahre Lebenskraft, die sich in erstrebenswerten Zielen ausdrücken möchte, bleibt immer weiter auf der Strecke. Die vielen kleineren und größeren Dinge, die uns oft aus gutem Grund stören, – sie sind es nicht wert darin Lebensenergie zu verschwenden. Es bewahrt hingegen Kraft, auf Angriffe von außen gar nicht zu reagieren; zwar das Notwendige zu tun, sich aber innerlich bzw. die eigene Aufmerksamkeit nicht in den Konflikt ziehen zu lassen.

Marlen Frey ist die Autorin des Buchkalenders *Sternensymphonie*. In diesem finden sich ausführliche Beschreibungen der zwölf Urprinzipien assoziiert mit den zwölf Tierkreiszeichen und ihren Regenten.

Die Texte sollen ihre Leser dazu inspirieren, wesentliche (unsichtbare) Energiegesetze konstruktiv zur Manifestation von angestrebten Zielen und zur Entwicklung des eigenen, einzigartigen Potentials einzusetzen.

Sternensymphonie 2019

Urprinzipien -
Instrumente Ihrer Lebenskraft

ISBN 978-3-9502536-8-9
Edition Pelagos

Bestellung: Sternensymphonie
Infos: www.pelagos.at



Sternensymphonie 2020 mit erweiterten Texten ab September erhältlich

Pelagos ★

Bücher
Kalender ★

π

www.pelagos.at



Maya- Zeit.be.gleiter

Juli



Fokus: Perfektion! **LAMAT**, der **Gelbe Stern**, ist die letzte Zeitwelle im „Tzolkin“ (Hl. Maya-Zeitschablone mit 260 Tagen).

Vom 30.6.-12.7. steht so viel Abschluss wie nur möglich auf dem Plan. **Feinschliff, Verschönerung, Präsentation** – ziemlich viele Ziele, die manchmal ganz schön Druck erzeugen können. Deshalb bitte: Es handelt sich um Zyklen, in denen man auch erst in der nächsten Runde fertig werden darf. Und es gibt keinen falschen Zeitpunkt! Fühlt in Euch hinein und genießt es jetzt Harmonie zu erzeugen, kreativ zu sein, Ästhetik zu erschaffen – **jeder Augenblick selbst stellt die Perfektion dar**, nicht das Produkt oder Ziel in 3D. Lamat möchte uns also generell in die **Frequenz der Harmonie** bringen, sie selbst zu sein, sich mit ihr zu umgeben und sie zu erleben. Sich nicht dem Drang nach äußerer Schönheit zu unterwerfen und sich ablenken zu lassen. Daraus entsteht oft Frust und Zwang. Wenn Ihr z.B. Eure Köperhülle auf Vorderfrau (-mann) bringt dann nur, damit Ihr Eure innere Schönheit zusätzlich im Außen erstrahlen lässt! So wird aus jedem Friseurbesuch ein heiliges Ritual mit doppelter Wirkung.



Die Zeitwelle **IMIX**, der **Rote Drache**, drängt uns vom 13.-25.7. zu starten. Egal in welcher Richtung, in welchem Lebensbereich, auf welcher Ebene – jetzt werden wir gepuscht **Neues in Gang zu setzen**. Das ist gut, denn dadurch hat der innere Schweinehund keine Chance. Je mehr Ihr

Euch auf Imix einlässt, desto selbstverständlicher schafft Ihr in 13 Tagen Unglaubliches. Ihr seid nun wie Herkules mit **körperlicher Kraft, Ausdauer, Mut, Zuversicht** ausgestattet und logistisch ein Genie! Dieser Energieschub sollte sogar die letzten Coachpotatoes und AufschieberInnen erreichen. Da dieser Archetyp ur-weiblich gepolt ist, stehen die Weichen auch gut für multitasking auf der ganzen Linie. Seid nicht zaghaft und zu analytisch sondern werft Euch lieber Hals über Kopf ins Geschehen. Ihr wächst jetzt mit den Aufgaben. Dem **weiblichen Instinkt** zu vertrauen, dem Bauchgefühl zu folgen führt direkt in den Erfolg. Hey, hier verschmelzen der weibliche & männliche Pol ja perfekt zu einer Einheit! Sehr aktive Tage mit 100% Effektivität die es zu nutzen gilt. Also ... pack ma`s!



Vom 26.7.-7.8. öffnet uns **IX** (Iiisch), der **Weiße Magier, das Tor in feinstoffliche Dimensionen**. Aber gleichzeitig startet damit nicht nur das Mayajahr (26.7.2019-24.7.2020) sondern auch ein 13-jähriger Zyklus (26.7.2019-24.7.2032). Diese Zeitwelle ist also in vielerlei Hinsicht echt historisch! Und jeder einzelne Tag trägt Zeit-Infos für 1 ganzes Erdenjahr in sich. Vielleicht schreibt Ihr diese 13 Tage sogar mit um jährlich einen Blick darauf werfen zu können. Immerhin haben wir es nun mit dem facettenreichsten Archetyp zu tun, wir starten hier offiziell mit der **Vergeistigung von Materie** (inkl. unserem physischen Körper!), **Herzens-Magie** wird sich aller Unkenrufe zum Trotz ihren Weg bahnen und wir erheben uns über die knechtenden Gesetze von Zeit & Raum. Klingt für Viele bestimmt derzeit noch nach Fantasie, doch wenn sich bisher alle Zeitzyklen-Aufgaben erfüllt haben, warum dann nicht auch diese? Wie üblich ein paar hilfreiche Tipps: Geistige Wunschkraft trainieren, Aggression mit innerer Ruhe begegnen, äußerst wachsam und achtsam

mit Grenzen bzw. Raum umgehen, Authentizität ist unumgänglich!

August



Die Schwingungsfrequenz **MANIK**, die **Blaue Hand**, stärkt vom 8.-20.8. unsere **Heilfähigkeiten**. Das kann sich bei Vielen als ausgeprägte Hilfsbereitschaft zeigen oder den Wunsch nach Erneuerungs-Arbeiten (Provisorien eingerechnet) heftig ankurbeln. Leider wird dabei oft wertvolle Planung vernachlässigt. Was in seelhr kreative Umsetzung münden muss. Aber egal, Hauptsache es wurde mit Händen gewerkt. Heil-energetisch stehen jetzt ebenfalls die Kanäle offen um Altes loszulassen oder in Neues zu transformieren. Für Höhererschwingung ist jede Methode passend für die man zugänglich ist. Die **Hingabe zur Vervollkommnung ist die Heilung!** Diese Tage zeigen uns außerdem klar, dass wir Menschen durch die Nähe von Vertrauten, Kumpels, Therapeuten, etc. tief berührt werden und diese „gereichten **Hände (Gottes)**“ automatisch Heilung bewirken. Nicht umsonst wäscht die Eine die Andere, oder? So reicht Euch nun bewusst die Hände liebe Zeit-Geschwister und erkennt das Geschenk darin, jetzt gemeinsam hier auf Erden zu sein! Manik ist schon ein genialer Tausendsassa: Spirituell - Intuitiv - kreativ - praktisch - sozial.



Vom 21.8.-2.9. erinnert uns **AHAU**, die **Gelbe Sonne**, an unseren Urzustand, also unsere Natur, unseren Bauplan. Und da Ahau **die höchste Stufe** aller 20 Archetypen darstellt, an unsere **Vollkommenheit**, geboren um im Überfluss zu leben, die Perfektion aller Schöpfungsebenen in Menschengestalt. Wow,

das ist mal eine Ansage, oder?! Lasst Euch von diesem Ziel nicht gleich erschlagen, sollte Euer Lebensweg noch „partiell“ davon abweichen. Planet Erde ist ja ein Schulungsplanet und Übung macht bekanntlich den Meister. Nun aber in die Hände gespuckt und los geht's mit dem aktuellen 13-Tagestraining: Worin habt Ihr bereits Reichtum erreicht (Liebe, Frieden, Geld, Gesundheit, ...)? - feiert es und Euch selbst! Übt Euch in Großzügigkeit und Bedingungslosigkeit damit das Universum mit Gleichem antworten kann. Nehmt Euch mit Euren Wehwehchen nicht so wichtig, übt Euch in Dankbarkeit und Demut - dadurch verkleinert sich der Ego-Teil und Ihr erfährt Freude und ein **Gefühl von Glückseligkeit**. Start: sofort! Heilungschancen: 100%! Möge uns die Übung erleuchten und Spaß machen!

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,
FamilienAnalysen,
Business-Coaching,
Seminare, Zeremonien, Maya-Orakel-
Show: LICHTKRAFT - kreative Lebens-
Kunst,
0699/126 20 196, www.lichtkraft.com



KAMIRAs Buchkalender *Maya-Timer 2019* ist erhältlich - Infos: www.maya-timer.at

WOHLBEFINDEN, BALANCE & ENERGIE

ein 3 Tagesseminar der Extraklasse

Freitag, 27.09 - Sonntag, 29.09.2019
in Marchegg (A)



Prof. Dr. h.c.
Christos Drossinakis



Prof. Dr.
Ignat Ignatov

Aktivieren Sie Ihre Energie & Wohlbefinden ...

gemeinsam mit **Christos Drossinakis**, dem wissenschaftlich meist getesteten Heiler unserer Zeit und dem **Physiker Ignat Ignatov** (Direktor des Wissenschaftlichem Forschungszentrums für Medizinische Biophysik in Sofia)

Themen dieses einzigartigen Seminars:

Eigene Energieaktivierung

Die Wirkung von Geistheilung auf das Biosystem

Eigenschaft vom gesunden Wassers mit praktischen Übungen

Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel und deren Auswirkungen

Individuelle biogenetische Tests und Auswertungen

Verschiedenste praktische Übungen

www.heilerschule-drossinakis.de | www.medicalbiophysics.bg/en/index.html



Termine von Geistheilsitzungen mit Christos Drossinakis

Anmeldung:

Internationale Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung

Tel. +43/664 46 07 654 - iawg-frankfurt@web.de