

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



www.bewusst-sein.net

Vorträge
Workshops
Ausbildungen
Buchtipp
Therapie
& Beratung
Energetische Behandlung
& Produkte
Lebenshilfe
+ Veranstaltungskalender

In dieser Ausgabe:

- Maya Zeitbegleiter Januar / Februar
- manoa.tv
der neue TV-Sender mit ganzheitlichem Themenspektrum

Interview zum neuen Buch:
Prof. Albrecht Hempel
Gesundheit ist auch Gefühlssache

Abb. „Winterzauber“ © Andreas Lenzenhofer
andreas.lenzenhofer@gmail.com

Empfänger:

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Vorab wünschen wir Ihnen ein Gesundes und Glückliches Jahr 2020 und freuen uns, dass Sie wieder den Weg zu uns bzw. unser kleines Heft zu Ihnen gefunden hat. Diese Worte verfassen wir jetzt – aktuell noch im Dezember 2019 – geprägt von der ausufernden Zeitqualität des Dezembers und in Vorfreude auf die wesentlich klarere Januar-Energie. All jenen, die sich für das Thema Zeitqualität bzw. Energiequalität und unsichtbare Einflüsse interessieren, möchten wir jetzt zu Jahresbeginn die beiden aktuellen Publikationen aus dem Hause *Pelagos* ans Herz legen: Den **Maya Timer 2020** und das Jahrbuch **Sternensymphonie 2020**. Informationen zu beiden finden Sie auf www.pelagos.at.

Statt eines Abdrucks aus seinem Buch, bieten wir Ihnen diesmal u.a. ein Interview zum Thema *Gefühle und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit* mit dem Internisten und Kardiologen Prof. Dr. Albrecht Hempel, Autor des neuen Buches „Gesundheit ist auch Gefühlsache“.

Viel Freude beim Lesen wünscht:

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 28. Februar:

März/April

Anzeigenschluss ist der 17. Februar

Mediadaten und Anzeigenpreiser:

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

Der Name „Bewusst Sein“ ist urheberrechtlich geschützt.

Bewusst Sein

Sinn und Zweck von **BEWUSST SEIN**

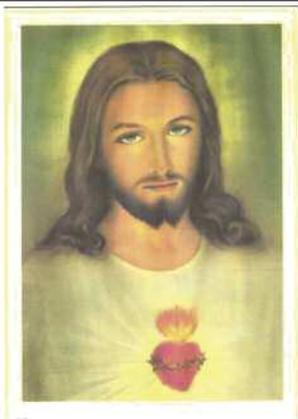
(*Offenlegung im Sinne des Mediengesetzes*)

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.



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



Lichtzyklus

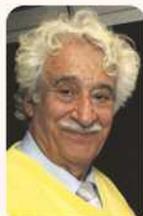
mit Ulrike Sieber

- * **Kernprogramm-Seelenprogramm**
Aktivierung – Fr. - 3.1./7.2. – 19-21 h
- * **Lichtmeditation**
Mi. - 15.1./22.1./12.2./19.2. – 19-20 h
- * **Heilkreis-Transformationsabend**
Sa. 11.1./22.2. – 19-21.30 h

Im Zentrum PUUN: 1020, Komödiengasse 1
Anmeldung: 01 2120488 oder 0664 1803467
www.aac-spiritual.com

IAWG - Internationale Akademie
für Wissenschaftliche Geistheilung

JAHRES-TRAINING 2020 Entwickle deine Heilkraft!



Lerne Methoden mit denen
Christos erfolgreich seit 70
Jahren austerapierten
Kranken zur Seite steht.
Erfolgreiche Experimente
belegen die wissenschaftlich
nachvollziehbare Wirkweise
der elektromagnetischen
Wellen von Christos auf

biologische Systeme.

Der wissenschaftlich meist getestete Heiler
gibt sein Wissen mit Freude weiter.

Bettina unterstützt dich
mit ihrem Wissen über
Ursache und Wirkung und
mit praktischen Übungen.
Sie hilft dir blockierende
Muster zu überwinden,
deine Intuition zu stärken
und Gelerntes in praktischen
Übungen umzusetzen.



Wissenschaftliche Tests belegen deine Fähigkeiten!

Deutschland

28+29 März
25+26 April
30+31 Mai
22 bis 29 August auf d.
26+27 September
8 November
6 Dezember

Österreich

21+22 März
2+3 Mai
6+7 Juni
GR Insel EVIA
3+4 Oktober
22 November
13 Dezember

Link Youtube:

Nachweis der Informationsfelder
mit der Dunkelfeldmikroskopie

<https://www.youtube.com/watch?v=6hyOBcmTVv0>

Info zum Jahrestaining 0043/664/4607654

www.heilerschule-drossinakis.de

Email: IAWG-frankfurt@web.de

BÜCHER

Neues, Interessantes...

Claus Walter

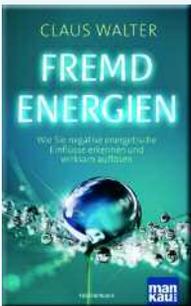
Fremdenergien

Wie Sie negative energetische Einflüsse erkennen und wirksam auflösen

Mankau Verlag

ISBN 978-3-86374-505-9 - 176 Seiten
€A 13,30 / €D 12,90

Der Autor des höchst erfolgreichen Ratgebers Herz-Resonanz-Coaching befasst sich in diesem Buch mit dem sehr interessanten Thema „Fremdenergien“. Er bezeichnet damit all jene Phänomene, die uns Menschen wiederholt begegnen, die den Betroffenen jedoch nicht erklärbar und irgendwie wesensfremd erscheinen. Das sind einerseits Programmierungen, die nicht bewusst sind, da sie entweder weit in der Kindheit zurückliegen oder ihren Ursprung in früheren Leben haben, in Gelöbnissen, Schwüren, Flüchen und ähnlichem. Manchmal handelt es sich auch um negative Energien bzw. Wesenheiten, die sich im Herz-Resonanzfeld eingenistet haben. Der Autor gibt seinen Lesern in diesem Buch Hintergrundwissen zur Art und Weise, wie sich Fremdenergien bemerkbar machen und wie diese neutralisiert werden können. Zwar empfiehlt er Neutralisierungs- und Clearing-Arbeit im Zweifelsfall besser von erfahrenen Spezialisten durchführen zu lassen, gibt aber auch Techniken weiter, mit denen Betroffene sich selbst helfen können.



Magdalena Stampfer

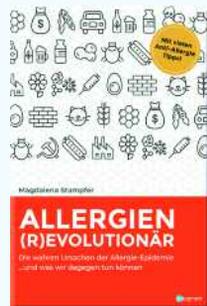
Allergien (r)evolutionär

Die wahren Ursachen der Allergie-Epidemie und was wir dagegen tun können

Integrum Verlag

ISBN 978-3-96443-772-3 - 350 Seiten
€A+D 18,90

Aktuelle schulmedizinische Behandlungen gegen Allergien bedeuten reine Symptombehandlung. Symptombehandlung heißt im Klartext, dass das Immunsystem des Betroffenen ganz einfach unterdrückt wird. Auf längere Sicht gesehen ist das natürlich keine gute Idee, auch wenn wissenschaftliche Studien (finanziert von Pharmafirmen) dies nie zugeben würden. Die Autorin hat sich mit dem Thema Allergie im besten Sinne ganzheitlich auseinandergesetzt und liefert in diesem Buch Fakten, Zusammenhänge und Einsichten zu diesem Thema, wie sie sonst nicht publiziert werden. Provokant, aber plausibel beantwortet das Buch die Frage nach den wahren Ursachen von Allergien. Die Autorin widmet sich auch den Themen, die gerne verschwiegen werden: Die Rolle der modernen Ernährungsweise, der Einfluss von Toxinen und die heutige Impfpraxis werden genau unter die Lupe genommen. Sie erfahren auch, was den Körper sonst noch aus der Bahn werfen kann. Dieses Buch zeigt ganz klar: Allergien sind kein „Fehler“, sie machen aus Sicht des Körpers vollkommen Sinn. Die Leser erfahren auch, was sie gegen diese Erkrankung unternehmen können, denn auch dafür hat die Natur bereits vorgesorgt.



Petra Hirscher, Richard Kirchmair

Die wunderbare Kraft der adaptogenen Pflanzen

Die besten Rezepte gegen Stress, Müdigkeit und innere Unruhe

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432110-00-4 - 200 Seiten
€A 18,50 / €D 17,99

Als Adaptogen bezeichnet man pflanzliche Extrakte, die den Körper gegen Stress resistent machen sowie Nerven und Psyche stärken. Es handelt sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem gesamten Organismus dabei helfen sich körperlichen und emotionalen Stresssituationen besser anzupassen. Dabei kann es sich um Umweltfaktoren handeln, wie Hitze, Kälte, Lärm oder chemische Schadstoffe, oder um psychische Faktoren wie Angst bzw. Depressionen, oder auch um eine besonders kräftezehrende Situation wie ein sportlicher Wettkampf. Die Autoren geben in diesem Ratgeber Überblick über die wichtigsten Pflanzen und wie diese anzuwenden sind. Ein weiterer Schwerpunkt des Buches sind Tipps wie diese Pflanzen im Garten oder Balkon selbst angebaut werden können sowie über 140 Rezepte für Tinkturen, Tees und Köstlichkeiten, die Körper und Seele entspannen. Petra Hirscher M. A. hat Literaturwissenschaft studiert und arbeitet als Texterin und Autorin, Dr. Richard Kirchmair ist Humanmediziner und Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde. In seiner Privatpraxis verbindet er moderne Schulmedizin mit dem wissenschaftlich gesicherten Erfahrungsschatz alternativer Verfahren.

www.thieme.de



SCHALTE UM AUF ERKENNTNIS

Endlich ein TV-Sender mit Sinn!

Die besten und wichtigsten Filme, Vorträge, Übungen, die dein Leben positiv und nachhaltig verändern werden, warten bei **maona.tv** jetzt rund um die Uhr auf dich.

Das Themenspektrum der Filme reicht dabei von Wissenschaft, Weisheit, Ökologie, über Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga bis hin zu Spiritualität und Bewusstsein. Finde die Antworten, lerne verstehen, wie du als Mensch mit deiner Geschichte funktionierst, was dich einzigartig macht und wie du deinen Weg findest.

Jetzt auf **www.maona.tv**

NEU!

EINFACH
ANMELDEN UND

14 TAGE
TESTEN*

* 14 Tage testen und bei Nichtgefallen Geld zurück

maona.tv
coming home.

Libby Weaver

Dein Schönheitsgeheimnis

Der ganzheitliche Beauty-Guide

TRIAS Verlag

ISBN 978-3-432109-59-6 - 256 Seiten

€A 20,60 / €D 19,99

Jeder Mensch möchte gern gut oder sogar strahlend schön aussehen. Dahingehend wird viel Zeit investiert und mit Makeup, Pflege und Workout nachgeholfen. Doch wahre Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund. Die Bestseller-Autorin Dr. Libby Weaver weist wissenschaftlich nach, wie richtig das ist. Denn unser Aussehen zeigt, was in unserem Inneren vorgeht. Und wenn der Körper uns bittet, etwas in unserem Leben zu verändern, sollten wir darauf liebevoll reagieren. Der gewünschte Erfolg entsteht durch eine gezielte Ernährung und eine ausgeglichene Hormonbalance, aber vor allem durch die Einstellung zu uns selbst: Ein Stopp des sich selbst permanent Vergleichens und eine gute Portion Selbstakzeptanz führen zu weniger Stress, mehr Energie und bringen jeden Menschen von innen zum Strahlen. Die Leser finden in diesem Buch viele Tipps zu Ernährung, Heilkräutern und zahlreiche andere natürliche Helfer gegen die häufigsten Probleme mit Haut, Haaren und Nägeln sowie für ein jugendliches Aussehen. Die Autorin erklärt außerdem, welche Auswirkungen Stress haben kann: „Die Mechanismen, die bei der Stressreaktion ablaufen, fördern die Degeneration, die wir als Alterung bezeichnen.“ www.thieme.de



Michael Lehofer

Alter ist eine Illusion

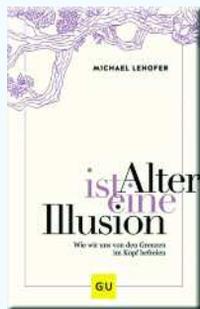
Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

Gräfe und Unzer Verlag

978-3-833870422 - 192 Seiten

€A 20,60 / €D 19,99 erscheint Feb.2020

Viele Menschen verschwenden viel Zeit und Energie, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärts-gewandt und zu einem Vermeidungsprojekt - sie vermeiden das Alter und werden Nachlassverwalter ihrer Kindheit und Jugend. Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, dass wir immer wieder loslassen, in unserem Kopf Platz schaffen für Neues, für das ständige Neuwenden. Nur das hält uns wahrhaft jung. Beispielsweise versuchen wir nach Schicksalsschlägen oft, unser Leben wieder so aufzubauen wie zuvor. Die Verbitterung ist vorprogrammiert, weil sich das Verlorene nicht wiederherstellen lässt. Wenn wir uns jedoch wieder offen und mutig dem Leben aussetzen, so werden wir meist erkennen, dass wir ohne das, was uns unverzichtbar erschien, sehr wohl auskommen. Diese Erfahrung macht uns nahezu unverletzlich und innerlich frei. Es erwächst uns daraus eine Weisheit, die sich als heitere Gelassenheit zeigt. In ihr liegt die wahre Reife eines Menschen - und Alter wird zur Illusion. Prof. Dr. med. Dr. phil. Michael Lehofer, österr. Psychiater und Bestsellerautor, nimmt seine Leser mit auf eine Reise jenseits der Grenzen im Kopf, lässt uns lernen und staunen - unsere eigene Weisheit erkennen und wertschätzen. www.gu.de



Fabian Scheidler u. David Goeßmann

(Hrsg)

Der Kampf um globale Gerechtigkeit

Verlag Promedia

ISBN 978-3-85371-458-4 - 240 Seiten

€A+D 19,90 E-Book 15,90

2009 gründeten David Goeßmann und Fabian Scheidler den unabhängigen Internet-TV-Sender *Kontext TV*. Seitdem haben sie in ihren Sendungen immer wieder Hintergründe ausgeleuchtet um drängende Gegenwarts- und Zukunftsthemen wie Klimawandel, Krieg und Frieden, Finanzkrise, soziale Gerechtigkeit sowie Migration einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen. Im Laufe der Jahre gelang es ihnen, zahlreiche prominente kritische Stimmen aus dem In- und Ausland vor die Kamera zu bekommen und mit ihnen über die sich zuspitzenden globalen Krisen zu sprechen - und über mögliche Auswege für eine Welt, die immer näher an den Abgrund gerückt wird. In diesem Buch kann man nun erstmals die wichtigsten Gespräche aus zehn Jahren engagiertem und tiefgehendem Journalismus nachlesen. Gesprächspartner waren u.a. Noam Chomsky, Vandana Shiva, Immanuel Wallerstein, Amy Goodman, Yanis Varoufakis, Aminata Traoré, Harald Schumann, Maude Barlow, Jeremy Scahill, Wangui Mbatia, Alyn Ware, Srećko Horvat, Alberto Acosta, Stefan Rahmstorf, Alice Bows-Larkin, Kevin Anderson, George Monbiot, Ugo Bardi, Pat Mooney, Ulrike Herrmann.

www.verlag-promedia.de



The advertisement features a background image of a person sitting on a wooden pier or bridge over a body of water, with mountains in the distance under a clear sky. In the top right corner, there is a red circular badge with the word 'NEU!' in white. The main text 'maona.tv' is in a large, bold, orange font, with 'coming home.' in a smaller, black font below it.

NEU!

maona.tv

coming home.

„Endlich ein TV-Sender mit Sinn...!“

So beschreibt es eines der bereits über tausend Mitglieder von **maona.tv**

Denn mit **maona.tv** bekommt jedes Mitglied die Möglichkeit, sich jederzeit, überall, schnell, einfach und kostengünstig mit inspirierenden Impulsen zu versorgen. Durch einen unbegrenzten Zugang zu Filmen, Vorträgen und Übungen, die Erfahrungen und Erkenntnisse vermitteln, die das eigene Leben positiv und nachhaltig verändern. Der wichtigste Schlüssel den maona.tv dafür bietet, ist die Kontinuität. Wie sagt schon Dr. Joe Dispenza, Gehirnforscher in dem Film „What-theleep do weknow ??“:

„Es ist erwiesen, dass durch regelmäßiges Üben und/oder die Konzentration auf das Neue, sich das Gehirn und der Körper dermaßen verändern, dass sich das Neue entfalten kann und dadurch neue Resonanzen entstehen.“

Das Themenspektrum auf **maona.tv** reicht von **Wissenschaft, Weisheit, Ökologie**, über **Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga** bis hin zu **Spiritualität und Bewusstsein**.

Damit ist maona.tv der erste und einzige deutschsprachige TV-Sender, der diese Inhalte auf einer einzigen Plattform jederzeit bereitstellt.

Das führt dazu, dass **maona.tv** wirkt, verspricht Udo Grube: „Bereits das mehrfache Ansehen von einzelnen Filmen, Vorträgen oder Übungen auf **maona.tv**, kann dein Leben verändern. Umso regelmäßiger du schaust, umso rascher wirst du dir die Inhalte einprägen und in dein Leben integrieren, sodass du dein Leben wesentlich gelassener, freudiger und vor allem authentisch, aus dir selbst heraus, gestalten wirst.“

Die unbegrenzte Nutzung von **maona.tv** funktioniert über eine Mitgliedschaft. Diese kann ohne die Verpflichtung zu einer langfristigen Bindung monatlich, vierteljährlich oder jährlich abgeschlossen werden und kostet nur 9,99 Euro monatlich incl. MwSt. Die Mitgliedsbeiträge machen es möglich, nicht nur eine besonders hohe Qualität der Filme sicher zu stellen, sondern auch eine kontinuierliche Erweiterung des Angebots. Jeden Monat werden neue Filme eingestellt und auch Eigenproduktionen wird maona.tv zukünftig exklusiv für die eigene Plattform produzieren. „Trotz steigender Lizenz – und Produktionskosten haben wir den Mitgliedsbeitrag bewusst niedrig gewählt, damit möglichst JEDE/R, Mitglied auf **maona.tv** werden kann. Und unsere Filme komplett werbefrei in deutscher Sprache so oft sehen kann, wie es ihr/ihm gut tut,“ erläutert Udo Grube.

Sogar eine Geld-zurück Garantie gibt es: für alle, die **maona.tv** erst einmal 14 Tage lang testen möchten.

Prof. Albrecht Hempel

Gesundheit ist auch Gefühlssache

Wie ich als Herzmediziner die Heilkraft der Emotionen entdeckte

ZS Verlag ISBN 978-3-89883-949-5

224 Seiten €_A 23,70 / €_D 22,99



Prof. Dr. med. Albrecht Hempel ist Internist, Kardiologe und langjähriger Hochschullehrer an der Charité. 2013 wechselte er an die Steinbeis-Hochschule zu Berlin als Leiter des Bereichs »Integrative medizinische Wissenschaften«. Er gründet 2006 das Zentrum für Energie- und Umweltmedizin in Sachsen, wo er als Spezialist für Herz-Kreislauf-Erkrankungen schulmedizinisches Wissen mit ganzheitlichen Methoden verbindet.

Prof. Hempel beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren mit der Bedeutung der Gefühle für den Heilungsprozess seiner Patienten.

Wie beeinflussen Wut, Empörung, Verachtung, aber auch Hoffnung, Zuversicht und Liebe unsere Gesundheit? Dieser spannenden Frage ist der Dresdner Kardiologe Prof. Albrecht Hempel nachgegangen. Gefühle haben in der klassischen Schulmedizin keinen guten Ruf: Sie sind zu wenig konkret und jeder fühlt anders. Deswegen scheint es sachdienlich, sich an naturwissenschaftlich beweisbare Erkenntnisse zu halten. Doch Prof. Albrecht Hempel ist in seinem Praxisalltag zu anderen Ergebnissen gekommen. Aus seiner Sicht wird die Bedeutung unserer Gefühle und ihr Einfluss darauf, ob wir gesund oder krank sind, unterschätzt. Viele Patienten werden krank, weil sie nicht auf ihre Gefühle gehört haben. Die gute Nachricht ist: Unsere Gefühle funktionieren nach bestimmten Prinzipien und sind daher steuerbar. Wir können also selbst viel für ein kraftvolles, gesundes und glückliches Leben tun.

Anstelle eines Buchauszuges diesmal ein Interview mit dem Autor:

Interview mit Prof. Albrecht Hempel

Warum ist es so wichtig, unsere Gefühle zu kennen?

Wer seine Gefühle nicht kennt, läuft Gefahr, Opfer zu sein. Er ist offen für die Beeinflussung durch andere Menschen. Und wer sich als Opfer fühlt, versucht nicht mehr, etwas zu verändern. Er wird im

schlimmsten Fall dauerhaft depressiv oder anderweitig krank. Wenn wir uns unserer Gefühle bewusst sind, erlangen wir dagegen Wahlfreiheit. Denn wenn wir wählen können, bedeutet das, dass das Leben ver-

schiedene Möglichkeiten für uns bereithält und wir bestimmte Sachverhalte aus anderen Blickwinkeln betrachten können.

Was ist der Sinn von Gefühlen?

Alle unsere Gefühle, ganz gleich, ob wir sie nun mögen oder nicht, übermitteln uns immer bestimmte Botschaften. Angenehme Gefühle sind gute Botschaften. Weil sie uns gefallen, stören sie uns nicht. Widrige Lebensumstände hingegen erkennen wir daran, dass sie unangenehme Gefühle in uns auslösen. Welche konkreten Ursachen dafür verantwortlich sind, wissen wir oft nicht. Vielleicht sind wir unausgeschlafen? Oder möglicherweise sind unser Umfeld oder unsere aktuellen Lebensbedingungen eher günstig.

Es ist also komplizierter, schwierige Gefühle zu entschlüsseln?

Es dauert eine gewisse Zeit, bis die Botschaft eines unangenehmen Gefühls zu uns durchdringt. Deshalb ist dieses Gefühl ‚gezwungen‘, immer wieder aufs Neue aufzutreten, jedes Mal länger zu bleiben und mit wachsendem Nachdruck dafür zu sorgen, dass wir uns irgendwann so unbehaglich fühlen, dass wir endlich reagieren. Manche Menschen spüren diese unwillkommene Aufforderung zur Handlung zuerst im Magen, andere haben schmerzende Beklemmung in der Herzgegend. Die Botschaft der schwierigen Gefühle ist: So, wie es ist, sollte es nicht bleiben. Schwierige Gefühle bleiben, damit wir sie verstehen.

Deswegen sind unangenehme Gefühle so nützlich..

Mehr noch: Sie sind unersetzlich! Und je unangenehmer sie für uns sind, desto eher sind wir bereit zu reagieren. Genau darin liegt ihre ‚Absicht‘, ihre Funktion im biologischen Sinne. Es ist an uns, ihre Botschaft zu verstehen und möglichst ohne Verzug auf sie zu hören. Wir dürfen uns nur nicht



Direkt von Deiner Seele!

LEBENSAUFGABE
STEPHAN MÖRITZ Der mit Deiner Seele spricht

Das Suchen hat ein Ende!

Erfahre Deine Lebensaufgabe bequem an Deinem Lieblingsplatz. Buche jetzt Deinen Telefontermin unter: +49 (0) 33230-203 90 oder www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

LEBENSAUFGABE.de

darüber erschrecken oder uns davon entmutigen lassen. Schwierige Gefühle kämpfen und bleiben so lange schwierig, bis wir die Ursache erkennen und abstellen oder unsere Einstellung gegenüber der auslösenden Begebenheit wandeln. Erst wenn dies gelungen ist, werden die Gefühle wieder angenehm und zeigen an, dass wir das Problem erfolgreich gelöst haben.

Warum machen unsere Gefühle aus, wer wir sind?

In sich ruhende Menschen sind vor allem auch mit ihren Gefühlen im Reinen. Sie genießen die schönen und verstehen die Botschaft der schwierigen, die uns zeigen wollen, dass wir an einem bestimmten Punkt an uns arbeiten müssen. Solange wir nicht auf unsere eigenen Gefühle hören und uns stattdessen von den Gefühlen anderer abhängig machen, entfernen wir uns von unserer eigenen Persönlichkeit und verhindern Veränderung am einzig geeigneten Ort – in uns selbst. Dieser Passivität können wir nur entkommen, wenn wir lernen, die Gefühle in uns zu verstehen und gut mit ihnen umzugehen. So können wir unser Leben aktiv selbst in die Hand nehmen.

Lassen sich Gefühle bestimmten Körperregionen zuordnen?

Nirgendwo existiert bisher eine allgemein gültige Festlegung, welche Gefühle als

Grundgefühle gelten können. Um das zu ändern, hat die Belgierin *Anouk Claes* mit dem Schweizer Psychiater und Klinikarzt *Jakob Böschlein* Modell entwickelt. Mit dem Modell können Menschen lernen, ihre Gefühle sehr viel bewusster und körperlicher wahrzunehmen – und zwar auf eine Art und Weise, dass es für ihren Verstand nachvollziehbar und wiederholbar ist. Man weiß dann genau, welches Gefühl welche Körperregion betrifft, was es auslöst und warum. Dadurch können wir zuvor unbewusste Gefühlsentscheidungen besser verstehen, den Umgang mit unseren Gefühlen auf eine bewusste Art neu erlernen und so zu einer veränderten Einstellung unserer Gefühle gegenüber Sachverhalten gelangen.

Gibt es grundsätzliche Gefühle?

Ja, wir haben es mit sechs Grundgefühlen zu tun. Genauer gesagt: mit fünf plus einem Grundgefühl, denn eines von ihnen spielt eine eigene Rolle. Die ersten fünf Grundgefühle sind: Trauer, Liebe, Glück, Wut und Eifersucht. Das sechste ist die Angst. Biologisch haben diese sechs Gefühle den Sinn, Leben zu entfalten – niemals es zu be- oder verhindern.

Warum spielt Angst eine besondere Rolle?

Die Angst nimmt eine Sonderrolle unter den Gefühlen ein. Sie ist in der Lage, in Sekundenbruchteilen sehr viel Energie bereitzustellen, um z. B. einer lebensbedrohlichen Situation zu entgehen. Wer Angst zu beseitigen versucht, erlebt noch mehr Angst. Wir müssen sie in unser Leben integrieren, denn unserer Angst verdanken wir zu einem wichtigen Teil genau dieses Leben. Damit Angst nicht die anderen Gefühle verdeckt, kann man trainieren, sie außerhalb des Körpers wahrzunehmen, wie zum Beispiel als ein Käuzchen, das auf der Schulter sitzt und einen beschützt.

Gibt es einem Ort für Wut?

Wenn wir wütend sind, macht sich im Oberbauch ein mehr oder weniger starker Druck, manchmal auch ein Brennen bemerkbar. Wut erfüllt eine wichtige Funktion. Sie ist dazu da, uns auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen, die es zu ändern oder zumindest anders zu betrachten gilt. Jedes schwierige Gefühl hat einen „positiven“ Ursprung. Der Ursprung von Wut ist Lebenskraft und erst wenn sie durch Verbote eingesperrt oder behindert wird, spüren sie als Wut. Worum es geht, ist letztlich eine Wandlung: Wenn wir ein schwieriges Gefühl wie Wut verstehen lernen, können wir es wieder ins Positive zurückdrehen und somit für unser Fortkommen nutzen. Wir können an diesem Gefühl wachsen und fühlen uns hinterher wohler.

Kann ich Wut auflösen?

Wut frisst sich langsam in uns hinein. Um sie zu mindern, müssten wir aus der quälenden Langsamkeit heraus wieder in Bewegung kommen. Wenn Sie das nächste Mal Wut als unangenehmes Brennen, Spannungs- oder Druckgefühl im Oberbauch empfinden, stellen Sie sich als einen extrem torkelnden Brummkreisel vor. Dann stellen Sie sich vor, wie Sie den Kreisel sich immer schneller drehen lassen. Sie werden spüren, wie sich das unangenehme Brennen und der Druck in ein angenehmes Wärmegefühl verwandeln. Die Wut verschwindet nicht, aber sie wandelt sich wieder in Lebenskraft, die gleichmäßig kräftig kreiselt und sich dadurch kontrollierbar und angenehm anfühlt.

Wo spüren wir beispielsweise das Grundgefühl Liebe?

Das Gefühl der Liebe hat seinen angestammten Ort in der Herzregion, von dort strahlt es nach außen. Für die Arbeit mit dem Gefühl der Liebe ist zu beachten, dass es sich in drei verschiedene Kategorien ein-

teilen lässt: Selbstliebe, Liebe zu einem anderen Menschen und die Liebe zu etwas Höherem. Das Gegenteil von Liebe ist übrigens nicht Hass. Im Gegenteil: Dieses Gefühl gehört eindeutig zur Liebe, weshalb es seinen Sitz ebenfalls im Herzen hat. Hass ist gewissermaßen verneinte Liebe – und nur die andere Seite der Medaille. Das wahre Gegenteil von Liebe ist Gleichgültigkeit.

Wie arbeiten Gefühle?

Unsere Gefühle sind da, ob wir es wollen oder nicht und sie verrichten rund um die Uhr ihre Arbeit. Sie tasten unsere Umwelt daraufhin ab, ob eine Reaktion erforderlich ist. Dazu testen sie immer und immer wieder, wie die Gegenwart sich gerade anfühlt. Ist sie angenehm, kann alles bleiben, wie es ist. Das Gefühl muss sich nicht mit unserem Bewusstsein in Verbindung setzen und eine entsprechende Aktion einfordern. Es kann einfach weiterarbeiten, unablässig jede Situation neu bewerten und uns dabei die meiste Zeit ganz einfach in Ruhe lassen. Solange die Gefühle nicht zu dem Ergebnis kommen, sie müssten uns Kampf oder Flucht melden oder die Freudentränen in die Augen treiben, laufen sie also die meiste Zeit quasi auf Autopilot.

Warum können Erfahrungen keine Gefühle sein?

Erfahrungen sind eine unbewusste Entscheidungsgrundlage für die Unterteilung in angenehme und unangenehme Gefühle. Sie selbst sind keine Gefühle. So ist beispielsweise die Erfahrung, einmal geliebt geworden zu sein, nicht identisch mit dem Gefühl der Liebe. Erfahrungen sind eher mit Datenmustern oder Gedankengebilden zu vergleichen. Unser Gehirn speichert diese Muster und gleicht sie gegebenenfalls mit neu hinzukommenden Erlebnissen und deren Mustern ab, um mögliche Parallelen zu ziehen. Es ist ähnlich wie bei

**ZERTIFIKATSPROGRAMM
LABAN/BARTENIEFF
BEWEGUNGSSTUDIEN**

*gestalten
& leben
beobachten
verstehen*

EUROLAB

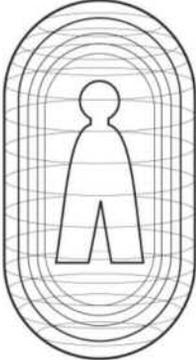
Leitung: Antja Kennedy info@eurolab-programs.com
Telefon: +49 30 52282446 www.eurolab-programs.com

Wochenendformat
Beginn: September 2020
in Berlin



Matrixseminar 21 Ebenen der Materie

mit Ulrike Sieber



Originalabdrücke aus der Erdmatrix öffnen multidimensionale Seelenzugänge

**So. 19. Jänner
11-15 Uhr**

Im Zentrum PUUN: 1020, Komödiengasse 1,
Anmeldung: 01 2120488 oder 0664 1803467
www.aac-spiritual.com

einem Konzertmitschnitt, bei dem es sich ja auch nicht um das Konzert selbst, sondern um die technische Aufzeichnung und Speicherung von Schwingungen handelt.

Wie können wir lernen, anders mit unseren Gefühlen umzugehen?

Gefühle sind zunächst einmal vor allem eins: Helfer im Alltag. Sie tragen zu allen

kleinen und großen Entscheidungen bei. Kennzeichen eines erwachsenen Verhaltens ist, dass wir in der Lage sind, zielgerichtet unsere Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen. Wir übernehmen damit Verantwortung – zum einen für uns, zum anderen aber auch dafür, was unsere Gefühle bewirken können. Wenn wir es schaffen, wirklich bewusst mit unseren Gefühlen umzugehen, ist auch das schwierigste Gefühl eine Bereicherung für unser Leben.

Wie können aus dem falschen Umgang mit Gefühlen Krankheiten entstehen?

Gefühle sind nicht nur körperlich zu verorten und beeinflussbar, sondern sie haben auch massive Auswirkungen auf das Befinden unserer Organe. Viele körperliche Beschwerden, egal ob chronisch oder nicht, bleiben so lange unerklärlich, bis wir auf die ursächlichen Zusammenhänge mit unseren Gefühlen sehen. Auch in dieser Hinsicht können wir also Körper und Gefühle nicht voneinander trennen. Ob Herzinfarkt, Augenlidflattern oder Hörsturz, all diese Beschwerden sind Ausdruck eines unausgewogenen Gefühlshaushalts, einer Verdrängung schwieriger Gefühle – die irgendwann unbarmherzig zurückschlagen.

Worin könnte ein richtiger Umgang mit Gefühlen bestehen?

Der besteht vor allem in einer bewussten Wahrnehmung der Gefühle. Laufen Sie also vor dem schwierigen Gefühl nicht davon. Das bringt nichts. Es ist auf lange Sicht ausdauernder und schneller als Sie. Sobald es Sie eingeholt hat, setzt es sich vor Sie und bremst Sie aus. Richtiger Umgang bedeutet deswegen auch, für freie Bahn zu sorgen, indem Sie den Verfolger rechtzeitig bemerken und auf einen anderen Weg abbiegen. Im Einzelfall kann das zweierlei heißen: Einmal können Sie Veränderungen an Ihrem Umfeld herbeiführen, ein anderes Mal an Ihrer persönlichen Einstellung.

Lassen sich Gefühle verändern?

Der erste Schritt ist dabei immer die Wahrnehmung. Zu erkennen, dass uns schwierige Gefühle plagen und nicht vor ihnen davonzulaufen. Der zweite Schritt ist, auch die unbewussten Gefühle wahrzunehmen. Doch wie geht man vor, um Dinge, Begegnungen, Menschen zu bewerten? Für den Einstieg empfehle ich dazu ein Gefühlstagebuch. Der dritte Schritt schließlich besteht darin, wahrgenommene schwierige Gefühle zu wandeln, damit sie uns nicht mehr belasten und Energie für die schönen Seiten des Lebens frei wird

Gefühle sind unser Leben

Uns geht es immer am besten, wenn wir voller Lebensenergie sind. Ihr Ziel sollte deswegen sein, Energiefresser und unnötige Energieverluste zu vermeiden. Sie sollten also zu einem Energiesparer in eigener (Gefühls-)Sache werden. Das allein würde im Grunde schon reichen, gesund zu bleiben, weil Sie einfach viel mehr (Lebens-)Kraft zur Verfügung hätten. Damit die Sache mit dem Energiesparen gelingt, müssen Sie sich angewöhnen, auf Ihre Gefühle als stets aktive innere Urteilebene zu hören, genau hinzuschauen und nicht vorschnell zu handeln. Mit achtsamem und abwägendem Handeln nach zurate ziehen der Gefühle können Sie sehr viel Leid im Leben vermeiden.

Lesen Sie weiter in:

Gesundheit ist auch Gefühlssache
Wie ich als Herzmediziner die Heilkraft der Emotionen entdeckte

Prof. Albrecht Hempel

ZS Verlag
ISBN 978-3-89883-949-5
www.zsverlag.de

Zentrum für Energieausgleich

Sabine Batsch



- Lehrerin für Fogo-Sagrado
- Kinesiologin
- Beraterin für Aura-Soma
- Gesundheitsberaterin
- Lernberaterin für Brain-Gym
- Kursleiterin: Starke Eltern – Starke Kinder®
- Trainerin: Münchner Medienlöwen®
- Beraterin nach dem Züricher Ressourcenmodell®
- Qualifizierte Tagesmutter

Termine nach Vereinbarung

Bei Fragen kontaktieren Sie mich unter:
Telefon 0821/6508788

Bedienen Sie sich an meinen Informationskästen
(Flyer, Ausschreibungen usw.)

Weitere Infos unter: www.sabinebatsch.net

Fogo Sagrado
Innere Ausrichtung



Fogo Sagrado
Das goldene Buch
»DIOR ALLEM«

mehr zum
„Goldenen Buch“

unter

www.sabinebatsch.net



Sabine Batsch

Kinesiologin
Aura-Soma Beraterin
Fogo Sagrado – Lehrerin
Gesundheitsberaterin
Kursleiterin: Starke Eltern – Starke Kinder
Medienlöwen – Trainerin
Qualifizierte Tagesmutter

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



Ausbildung Handauflegen Alohim Methode

mit Ulrike Sieber



Durch Berührung der Hände öffnen der multidimensionalen Ebenen im Körper

Infoseminar & Heilungstag
Sa. 1. Februar
11-15 Uhr

Im Zentrum PUUN: 1020, Komödiengasse 1,
Anmeldung: 01 2120488 oder 0664 1803467
www.aac-spiritual.com



REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE
EINZELSITZUNGEN BEI DR.TM ANGELA TICHY

CHAKRA BALANCING
BEWEGENDE KURSE

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

Schwert in Kraft und Achtsamkeit
Workshop am 11./12.01.2020
in 2852 Hochneukirchen



Entfache Dein inneres Feuer
Erschließe Deine Kraftquellen
Erlebe Kontakt ohne Maske

0676 / 362 8 326
www.key-energetics.at/schwert

Zentrum Puun in Deutschfeistritz bei Graz



Info – Seminar Handauflegen – Stufe I&II Alohim Methode **Ausbildung**
Durch Berührung der Hände Öffnung der multidimensionalen Felder

Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei körperlichen und psychischen Problemen

22. Februar 2020 11-15 Uhr mit Mag^a Barbara Wiener
Dipl.Pädⁱⁿ Marianne Gschier

Wo: Kinogasse 6, 8121 Deutschfeistritz

Anmeldung unter: Zentrum Puun 01/212 04 88 zentrumpuun@aon.at

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



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



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>

Wien

☺ = für Eltern / Kinder / Jugendliche)

● = Eintritt frei

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

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

Mittwochs Einzel-Satsang mit **OWK** Edgar Hofer in **Wien**
Jeden Mittwoch; Infos: www.owk.eu/coaching

Mittwochs Wissen und Weisheiten von Hochkulturen - Vortrag von Sri Sarvabhavana Prabhujii Mantras als Werkzeug für inneres Gleichgewicht; Zeit: 19h-21h, Eintritt gegen Spende; Dornbacher Str. 62, 1170; 0699-17073418;

Medium - Wenn du auf deine Fragen eine Antwort suchst! Beitrag: 20,- 069919072558

- **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 Gruppengespräche. Zeit: 19h-20h30, Anmeldung

erbeten; Eintritt gegen Spende; Pantzerg. 20/2/15, 1190; 0676-9670887;

Ruhe und Gelassenheit - Meditationsabend mit Lektüre und Gespräch!; Zeit: 18h-19h30, Beitrag: € 7,-; Josefgasse 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;

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

Sonntags 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.10.1. ● Vollmond-TransmissionsMeditation - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30). Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Mi.15.1. Räucherwerk - Kraft aus der Natur - Einführungsvortrag mit RM Regina Wimmer. Beginn: 19h; Beitrag: € 15,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

Do.16.1. Offener Singkreis - für Alle, die Lust haben, gemeinsam zu Singen. Zeit: 19 – 20:30. Beitrag: 15,- (12,-) Euro. Ort: 15., Institut Kama. Benedikt-Schellinger-G. 32, 0650 54 271 28.

Mo.20.1. Schnupper-Bauchtanz f. Fortgeschrittene - Tanz ohne Choreo, einfache Technik, ge-

Multidimensionale Tarotberatung

Ausbildung

Energetische interaktive
Beratung zur geistig
seelischen Orientierung

Einstieg jederzeit möglich

Mag^a Barbara Wiener
Gabriele Schwarzer

Seminare 12.1. und 9.2. 2020
12.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung Zentrum Puun
Wien (01)21204 88

zentrumpuun@aon.at



Chakren-Seminar

mit Ulrike Sieber



So. 16. Februar
11-15 Uhr

Im Zentrum PUUN: 1020, Komödiengasse 1,
Anmeldung: 01 2120488 oder 0664 1803467

www.aac-spiritual.com



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. 15. 1. 2020 19:00-21:30, EUR 15,-

Mi. 11. 3. 2020 19:00-21:30, EUR 15,-

RÄUCHERN - ABENDSEMINAR

Mi. 12. 2. 2020 18:30-22:30, EUR 30,-

Mi. 15. 4. 2020 18:30-22:30, EUR 30,-

mit Räuchermeister Egon Pobuda:

INDIGO Themenabende

„DAS SAGE ICH

Sprache als Selbstausdruck der Seele“

Mi. 22. 1. 2020 19:00-21:30, EUR 20,-

„DEMUT - Mut zu dienen“

Mi. 26. 2. 2020 19:00-21:30, EUR 20,-

mit Räuchermeisterin Annemarie Zobernig

RÄUCHERN - Tagesseminar

NEUBEGINN - Frühling, die Samen keimen

Sa. 8. 2. 2020 10:00-17:00, EUR 165,-

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

nussv. Beweg., Lebensfreude, weibl. Kraft; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Steinheilgasse 4, 1210; 0699-12620196;

Mi.22.1. Das sage ich - Sprache als Selbstausdruck der Seele. Räucherabend mit RM Egon Pobuda. Beginn: 19h; Beitrag: € 20,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

25.-26.1. Healing the Memories mit EFT: 25.+26.1.
<http://www.psychotherapie-kicher.at>

Mo.27.1. MAYA-Kalender Praxisabend - Gregor. Neujahr + Magier-Ära – spannende Kombi, global & persönl., o. Vorkenntn!; Zeit: 19h30-21h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 22,-; Jedlersdorferstr. 99/33/3/13, 1210; 0699-1262 0196;

Do.30.1. Offener Singkreis - für Alle, die Lust haben, gemeinsam zu Singen. Zeit: 19 – 20:30. Beitrag: 15,- (12,-) Euro. Ort: 15., Institut Kama. Benedikt-Schellinger-G. 32, 0650 54 271 28.

Fr.7.2. ● Vollmond-TransmissionsMeditation - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30), Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Do.13.2. Offener Singkreis - für Alle, die Lust haben, gemeinsam zu Singen. Zeit: 19 – 20:30. Beitrag: 15,- (12,-) Euro. Ort: 15., Institut Kama. Benedikt-Schellinger-G. 32, 0650 54 271 28.

Fr.21.2. Märchen Lese-Abend - und Räuchern, mit Sarah Alruna. Beginn: 19h; Beitrag: € 15,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

Mo.24.2. Schnupper-Bauchtanz f. Fortgeschr. - Tanz ohne Choreo, Technik erweitern, genussv. Beweg., Lebensfreude, weibl. Kraft; Zeit: 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Beitrag: € 20,-; Steinheilgasse 4, 1210; 0699-12620196;

Mi.26.2. Demut - Mut zu dienen - Räucherabend mit RM Egon Pobuda. Beginn: 19h; Beitrag: € 20,-; Thayag. 43, 1210; 01-2592765;

Do.27.2. Offener Singkreis - für Alle, die Lust haben, gemeinsam zu Singen. Zeit: 19 – 20:30. Beitrag: 15,- (12,-) Euro. Ort: 15., Institut Kama. Benedikt-Schellinger-G. 32, 0650 54 271 28.

Niederösterreich

Montags Meditation - in der stillen Präsenz des Augenblicks eröffnet sich der Frieden des SEINs; Zeit: 19h-20h30, Eintritt gegen Spende; Kappellenweg 11, 3493, *Kammern*;

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;

Do.6.2. Paramahansa Yogananda - "Uniting East & West 1920 – 2020" Vortrag & Filmdoku Awake. Eintritt: € 10,-. Theosophische Gesellschaft, Kaiserfeldg. 19, 8010 Graz; 0676-5502269

Sa.8.2. Die uralte Wissenschaft des Kriya Yoga - Vortrag & Kurzmedit. mit Uschi Schmidtk. 8.2.-9.2. Anmeldung erbeten. Eintritt gegen Spende. Theosophische Gesellschaft, Kaiserfeldg. 19, 8010 Graz. 0676-5502269

29.2. & Ego und das wahre ICH in Einklang bringen - Channeling-Seminar mit Barbara Bessen, Forum Kloster, Rathausgasse 5, 8200 Gleisdorf-Graz. Anmeldung: 0043 – 664 92 99 118 www.barbara-bessen.com



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

KAMIRA Eveline Berger
Selbsthilfe-Trainerin, Autorin
office@lichtkraft.com

ICH-MARKE

WERDE ZU DEM GENIE, DAS DU BIST!

25. Jänner 2020, 10-17h

Das Geniale aus sich hervorholen und die eigene Marke daraus kreieren. Ein produktives Freudenfest für eine neue Authentizität in Ihrem Leben! Maya-Business-Analyse für jeden TeilnehmerIn, Geschäftsideen entwickeln, intensive Neuorientierung für beruflichen Erfolg, individuelle Strategien, Geldmagie, effektive Techniken und Rezepte, uvm. ... der Erfolgskick für alle Wild-Entschlossenen!

GELDMAGIE

MAL EHRlich, LIEBEN SIE GELD?

15.+16. Februar 2020, 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!

KRISEN MEISTERN

MULTIDIMENSIONALES SELBSTHILFE-TRAINING!

7.+8. März 2020, je 10-17h

Wir alle kennen Krisen aus eigener Erfahrung. Man fühlt sich ohnmächtig, ausgeliefert oder hilflos. Je bewusster wir sie erleben, desto umfassender der Wachstumsschritt, die Akzeptanz und das Durchhaltevermögen. Viele kraftspendende Themen & Werkzeuge: gegen Flucht-Strategien, innere Saboteure, hochsensibles Frequenz-& Selbstwahrnehmungs-Training, Lösungen im Umgang mit dem persönl. Umfeld, Job, etc. Selbstbestimmtheit im Wandlungsprozess, uvm.

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. 27.1.20, 19:30

Lichtkraft.com 0699/1262 01 96

Seminarhaus Wienwest

Seminarräume in Schönbrunnnähe

Gartenblick, sonnig, ruhig

www.seminarhaus-wienwest.com

Tel./Fax: 01/812 41 49

Mobil: 0650/9215600

2kh@chello.at

**Initiatorische Reise nach Peru
mit Meister Juan Camargo Huaman
von 22. 7. – 1. 8. 2020**

www.pachamama-austria.org

Info: 069910750125

www.Gleichklang.de

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

Sie finden Termine unserer
Veranstalter auch online auf:

www.bewusst-sein.net

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!

Oberösterreich

Dienstags **Beratungstage für chronisch Kranke** - Be-

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

Salzburg

- **Eckankar** - Gesprächsrunde jeden 3. Di/Monat im Gasthof Landwirt; Beginn: 19h; Eintritt frei; Loferstr. 3, 5760, *Saalfelden*; 06232-5130;

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

Kärnten

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

Tirol

MittwochsEvolutionsabend - jeden 1. Mittwoch im Monat im Alphotel; Beginn: 18h; Beitrag: € 5,-; Bernhard-Höfel-Straße 16, 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: Selbsterfindung/Erfahrung zu seinem Körper - Geist - Seele. Zeit: 19h-20h, Anmeldung erbeten; Eintritt gegen Spende; Brandopferplatz 1, 6800, *Feldkirch-Altenstadt*; 0681-81683685;



KORNKREISE + UFOs

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

Dienstag, 31. März 2019, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum
info-ueber-maitreya@gmx.at
0699 1 999 0888
EINTRITT FREI

www.shareinternational-de.org



Themenkreis

- Informationen
- Inspirationen
- Innovationen

Klimawandel vergiftet Reis zusehends mit Arsen:

Insbesondere bei erhöhten Temperaturen nehmen Pflanzen mehr von dem Schadstoff auf

Krank machender Lärm: Mechanismus erforscht:

Entzündungen, Schädigungen der Blutgefäße - Gehirn reagiert direkt auf Umgebungskrach

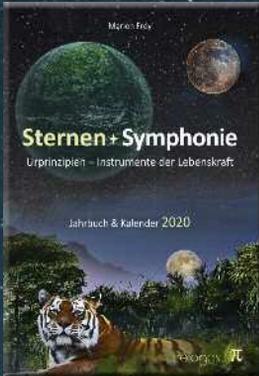
Lesen sie weiter auf:
www.themenkreis.at

Sternen + Symphonie

Urprinzipien – Instrumente der Lebenskraft

Jahrbuch & Kalender 2020

Warum verwirklichen manche Menschen ihre Ziele scheinbar mühelos und anderen bleiben Glück und Erfolg trotz großen Einsatzes verwehrt? Mit positivem Denken allein ist es nicht getan, denn Leben findet auf mehreren Ebenen statt. Um eine Vision Wirklichkeit werden zu lassen und echte Veränderung zu bewirken benötigt man physische, psychische, geistige und spirituelle Kraft. Diese Kraft folgt universellen Energie-Prinzipien, oft als Urprinzipien bezeichnet.



Dieses Jahrbuch beleuchtet erstmals die innere Qualität der Urprinzipien - die psychologischen, spirituellen, geistigen und feinstofflichen Aspekte. Es begleitet Sie durch die zwölf Monate des Jahres und stellt analog zum aktuellen Sonnenzeichen jeweils eines der Prinzipien vor. Die Texte leiten dazu an, diese universellen Energie-Prinzipien zur Umsetzung der eigenen Ziele und Lebensträume anzuwenden, indem Blockaden aufgelöst, Ersehntes angezogen und Lebenskraft befreit wird.

"Eine Sternensymphonie ist ein Lebenswerk, das durch das harmonische Zusammenklingen der universellen Energien Lebensträume zu verwirklichen vermag und damit dem einzigartigen Klang einer Seele Ausdruck verleiht." M. Frey

- Ausführliche Texte zu jedem Monat
- Energie-Übungen zur Befreiung und Aktivierung der Lebenskraft
- Unterstützende Blütenessenzen zu jedem Prinzip
- Kurzportraits von Persönlichkeiten aus Politik, Kunst, Kultur, und Sport
- Kalendarium 2020 mit Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Jahresüberblick 2020 und 2021

Edition Pelagos
ISBN 978-3-9504789-0-7
www.pelagos.at

Pelagos π



Maya- Zeit.be.gleiter

Januar



Vom 29.12.2019 - 10.1.2020
scafft sich **OC**, der **Weißer Hund**, Zugang zu unseren sensibelsten Gefühlen. Dort wo wir am Verletzlichsten sind, worüber wir nur selten sprechen wollen, wo die Urangst wohnt, nicht geliebt zu sein. Uiiih, klingt gefährlich gell? Ok, aaber genau dort wartet die wichtigste Heilung, die essenziellste Wahrheit und der menschlichste Teil auf uns: die Liebe! Sie existiert in einem schier unzugänglichen Dickicht an Schutzmechanismen, Ausreden und Widerständen und doch ist es unsere größte Sehnsucht und Bestimmung, sie frei zu legen und sie möglichst pur zu verkörpern. Intuitiv wissen wir schon lange, **dass nur wir selbst uns genug lieben können damit wir glücklich sind**. Na dann, mal los: Schaut jetzt dem Herzschmerz durch ganze Rührungstränen-Flüsse direkt ins Auge, schreibt einen herzerreißenden Liebesbrief an Euch persönlich und spürt wie die Abwehrschichten förmlich weggesprengt werden. Dringt mutig zu Eurem Wesenskern vor, die Welt (und viele Menschen) werden Euch dafür mit Liebe überschütten! Denn die Türe müsst Ihr selbst öffnen.



Die Schwingungsfrequenz **AK-BAL**, die **Blaue Nacht**, führt uns vom 11.-23.1. in die **Tiefe unserer Seele**, wo zwischen totaler Finsternis und grellestem Licht alles möglich ist. Krisen bewirken oft heftige Schwankungen oder auch tempo-

räre Verdunkelung, die sogar bis zu einem inneren Sterbeprozess wahrgenommen werden kann. Spätestens da merken wir, dass es jetzt in unserem Wachstum um ´s „Eingemachte“ geht. Bitte nicht missverstehen! Das bedeutet keineswegs Euren Untergang selbst wenn es sich so anfühlt! Es ist vielmehr eine Art **Initiation, emotionale Vorbereitung auf Durchbruch, Befreiung, Erleuchtung**. Wundert Euch also nicht, sollte Euch in dieser Zeitwelle so gar nicht nach Feiern zumute sein. Rückzug in die Kuschelecke, viel Schlaf und innere Leere ist der schnellste Weg bald wieder wie Phönix aus der Asche zurückkehren zu können. Beste Tage für **Meditation, Channelings, Heilbehandlungen**, uvm. Meidet Smalltalk bzw. Zeit- & Energiefresser-Dates. Nur die Konzentration nach Innen führt Euch in Euer Licht! Vertraut auf Eure Intuition.



Vom 24.1.-5.2. wirbelt **CIB**, der **Gelbe Krieger**, durch unseren Kopf. Warum heißt er wohl Krieger? Weil er weiß was er will! Seine stärkste Waffe (Potenzial) ist nämlich sein Wille, den er uns in diesen Tagen pur zur Verfügung stellt. Die Gefahr ist halt, dass wir leider sein **All-Wissen & -Weisheit** übersehen. Das hat verheerende Folgen. Wir erleben, wie sich uns viele Widersacher und widerspenstige Situationen in den Weg stellen. Verflixt noch `mal!, denken wir und ärgern uns routiniert. Wir erkennen vielleicht sogar, dass wir jetzt stur und voll kopfgesteuert sind und doch können wir diese Teufelchen derzeit schwer bändigen. Hier mein Rat: Cib ´s erhabene Führung stammt teilweise aus seiner Intuition! Dem **Kontakt zu kosmischen Bibliotheken** und der Demut, sich dem Göttlichen Willen beugen zu können. Dazu verhilft Euch jede Art von Meditation in der Eure Gedanken zum Schweigen gebracht werden, **Entspannungsübungen, bei denen Ihr Minderler werdet**. Techniken, durch die Härte, Kontrolle und Kampf in Euch kapituliere-

ren. Ich geb´ s zu, nicht gerade easy, jedoch exakt der richtige Weg in weise Willenskraft!

Februar



Die Zeitqualität **MULUC**, der **Rote Mond**, bringt uns vom 6.-18.2. ins **Fließen**. Eigentlich sollten diese Tage ja eine gemähte Wiese sein, ein reibungsloses Flutschen. Immerhin haben wir seine Qualität 2006-2019 bis zur Meisterschaft trainiert. Das bedeutet: erinnert Euch einfach an supertolle Erfolgserlebnisse, egal welche Bereiche und holt das Gefühl, Eure Einstellungen, Eure Handlungsweisen zurück. Nun wiederholt sie lediglich! Lebt die Muluc-Qualitäten: Ein Schritt ergibt den nächsten, vertraut in den Fluss. Vergesst nicht auf den **Lebensgenuss**, kümmert Euch um Eure Gesundheitsvorsorge. Aktiviert Eure sozialen Kontakte und zelebriert Familienleben. Packt an wo es gerade notwendig ist und seid stolz auf Eure **stabile Selbstverantwortung**. All das kennt Ihr doch schon! Nutzt jetzt Eure erarbeiteten Fähigkeiten und seid richtig zufrieden damit. Deshalb kann diese Zeitwelle ein Überblick, verdiente Ernte und/oder Feinausarbeitung für Euch sein. Hier passt perfekt die Volksweisheit: Wie man sich bettet so liegt man! Euer Fleiß trägt nun üppig Früchte. Viel Vergnügen dabei!



Inspiri-inspira! Jetzt schwingt sich vom 19.2.-3.3. **IK**, der **Weißer Wind**, in unser Feld. Der **Meister der Inspiration**, der oft übereifrige Ideen-Lieferant tänzelt aktuell rund um die Uhr durch unsere Gedanken. Haltet am besten ein Notizbüchlein bereit, damit Euch die Vielfalt

nicht zu sehr stresst. Und nervt vor allem nicht Eure lieben Mitmenschen, denn denen geht es genauso wie Euch. Es wird sich die passende Zeit finden um Eure Genie-Schübe mit anderen zu teilen. Vielleicht sehnt Ihr Euch derzeit nach mehr **Ordnung und Überblick**. Vorsicht, das ist eine typische Ik-Falle! Folgt Ihr diesem Wunsch, liegen die Chancen bei ca. 90%, Euch zu verzetteln bzw. wertvolle Zeit zu verträdeln. Bitte auch ganz entspannt reagieren, sollte in diesen Tagen Eure Rechte nicht wissen was die Linke tut. Ik ist ein anderer Name für Zerstreutheit. Woran Ihr jedoch perfekt feilen könnt ist Eure **willensstarke Disziplin**. Haltet Euch strikt an Eure Pläne, To-Do-Listen und Einteilungen. Ihr habt sie entwickelt, damit sie an Tagen wie diesen Euer Leben in halbwegs geordnete Bahnen halten. Außer Ihr sucht gerade nach Inspiration, dann „open your mind“!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten!

In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger
Lebensgenusstainerin,
Autorin, Künstlerin



Kontakt für Zeit-Fragen,
Einzelberatungen,
Familienanalysen,
Business-Coaching,
Seminare, Zeremonien,
Maya-Orakel-Show:
LICHTKRAFT - kreative LebensKunst,
0699/126 20 196, www.lichtkraft.com



Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2020

- Übersichtliches Kalendarium 2020
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Erréchnung persönlicher Daten
- Vorschau 2021



www.pelagos.at

Pelagos

