



Selbstheilkraft

Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **Mai 2014**

Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit...



Verein Selbstheilkraft zu Gast bei Dr.ⁱⁿ Heidi Bernhart, Dornbacherstr. 62, 1170 Wien

Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten,

Im grünen, wunderbaren Ambiente des Vitamynd von Dr.ⁱⁿ Heidi Bernhart gestaltete Irene Farnleitner und Sigrid Puanigg den Jourfixe am 19.5. Im Bild, die Gastgeberin mit einem wiederverwerteten T-Shirt – hier als Schal verarbeitet in Schwarz/Weiß. Uns haben die Ideen von Irene so gut gefallen, dass wir einen Workshop zur kreativen Wiederverwertung alter T-Shirts aus Baumwoll-Jersey organisieren. Außerdem konnten wir ein auf natürliche Weise hergestelltes Deo mit nach Hause nehmen. Zum Nachmachen empfohlen! Ein gelungener Abend – NACHHALTIG !

Macht Euch auf den Weg!

Ihre

Lio Elfie Payer



Umwelt - Umfeld - Nachhaltigkeit

Der Begriff **Umwelt** bezeichnet etwas, mit dem ein Lebewesen oder etwas, das in Analogie zu einem Lebewesen behandelt wird, in kausalen Beziehungen steht. Der Umweltbegriff ist kategorial verschieden vom Begriff der Umgebung, der räumlich - und nicht kausal - definiert ist. (wikipedia)

Für mich geht es vor allem darum, den nachkommenden Generationen eine Umwelt zu hinterlassen, in der sie ähnlich leben können wie die heutige Generation. In diesem Zusammenhang kommt dem Umweltbegriff und die Verantwortung jedes einzelnen Menschen - aus meiner Sicht - eine neue Bedeutung zu um beispielsweise den **Klimawandel** zu verhindern oder dessen Auswirkungen zu begrenzen.

Umwelt erscheint als Natur, die einerseits den Menschen zusetzt durch Stürme, Erdbeben, usw., andererseits vor den Menschen geschützt werden muss - z.B.: Klimawandel, Waldsterben.

Besonders für Arme sind die Auswirkungen von Umweltzerstörungen in der Regel besonders drastisch.

Das soziale Umfeld,

damit meine ich, die Personen und Personengruppen, mit denen ein Mensch relativ dauerhafte zwischenmenschliche Beziehungen pflegt. Sind Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt verengt sich das soziale Umfeld, trotz moderner Kommunikationsmittel, weitgehend auf ihr näheres räumliches Umfeld.

Ich bin glücklich mit meinem Umfeld, meistens zumindest! Seit ich begriffen habe, dass auch ich Verantwortung trage, wie Begegnung stattfinden kann, entscheide ich wie flexibel, spontan und offen ich mich auf die jeweilige Situation bzw. Begegnung einlasse.

Nachhaltigkeit

erreichen wir, wenn wir vorhandene Ressourcen nützen. Ich finde es kann sich Jede/Jeder einbringen JETZT und HEUTE. Es ist gleichwertig für mich ob mit Geldmittel, Energie, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften – wichtig für mich: Setzen wir ein Zeichen durch Handlungen. Beginnen wir mit dem 1. Schritt....

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN

–

TUN SIE ES EINFACH

–

LEBEN - LIEBEN - LACHEN



Kontakt E-Mail: monika-mayer@chello.at

MONIKA MAYER

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®

Mobil: 0676 613 44 51



Pimp up your T-Shirt - eine blendende Idee

Irene zeigt vor



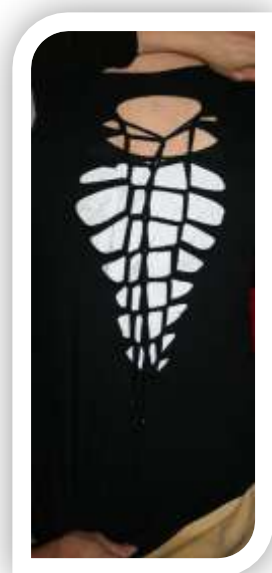
Die aktive Mitarbeit aller Gäste war gefragt. Irene leitete die kreative Betätigung mit aufmunternden Worten an. Dadurch gelang es auch den weniger geübten Personen eine „Rose“ aus Baumwollresten zu gestalten.



Aus Resten von T-Shirts formten wir Bänder, die in einer individuellen Stückanzahl dekorative Schals ergaben. Außergewöhnliche Tragarten entstanden.



Faszinierend anzuschauen war, wie aus unförmigen T-Shirts interessante Designs entstanden.



Aus einem Longshirt designte Irene Farnleitner dieses Modellkleid für Lio.



Eine seitliche Verzierung für den Armbereich.

Workshop:

„Natürlich – einfach – genial“

Mail: info@selbstheilkraft.at

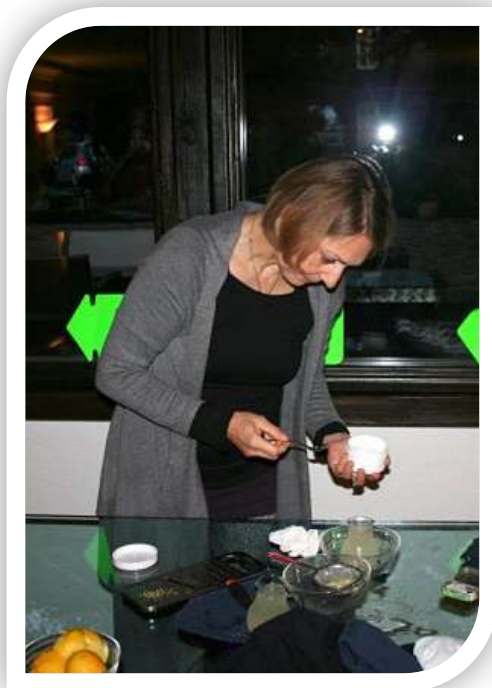
Zitronen-Deo?

Legen Sie Wert auf Umwelt und Verträglichkeit? TIPP: Zitronen-Deo die richtige Entscheidung!

Irene demonstrierte, wie einfach ein Zitronen-Deo herzustellen ist.

Ein wenig Zitronenschale ins Wasser reiben – 1 Stunde stehen lassen – noch Natron dazu. Schon ist ein natürliches, umweltfreundliches, wohlriechendes und hautverträgliches Deo fertig.

Workshop:
„Natürlich – einfach – genial“ an.
Mail: info@selbstheilkraft.at



Die Herstellung des Deos sowie die Designs der T-Shirts wurden mit Begeisterung von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer angenommen. Es entstanden anregende, intensive Gespräche.

Natur: Pflanzen und Bäume als MitbewohnerInnen



Die Natur des Gartens haben wir mit Schamanischen Ritualen einbezogen.

Unsere Wünsche übergaben wir symbolisch den Bäumen. Natürlich auch für Heidi's Zauberpark !



Mit Freude und Spaß dabei.



Schamanische Utensilien für die Naturrituale.

Segeln in der Kvarner Bucht rund um CRES und LOSINJ

Auf einer Segelyacht cruisen wir gemeinsam durch die wunderschöne Kvarner Bucht. Schwimmen zu jeder Tages- und Nachtzeit, den Sternenhimmel bewundern, gemeinsam kochen & feiern - einsame Buchten besuchen, sich berauschen lassen vom Meer, dem Wind, der Sonne!



Kommt mit uns auf die Reise!

Welle 1: 23. bis 30. August 2014

Welle 2: 30. August bis 6. September 2014

Kontakt: [Werner Nowak](#) und [Holger Wedewen](#) unter www.selbstheilkraft.org

Selbstheilgruppe:

Tipp:

ersetzen Sie doch mal das Wort „muss“ durch „ich will/ich darf“!

Anmeldung und Informationen:

Selbstheilkraftpartner
Hans Felkl Dipl. Mentaltrainer
Mobil: 0650 77 5 7777



Dr.ⁱⁿ Heidi Bernhart: Eröffnung Heidi's Zauberpark

Einladung zur Eröffnung



Ab Freitag, den 13.06.2014 um 13:06 Uhr

♦ Café im Grünen - Genuss des Lebens im traumhaften Park

Montmartre Dornbach

findet heuer wieder statt in

Heidi's Zauberpark

Fr., 13.6. bis 15.06. 2014

Freitag, 13.06. um 13:06 Uhr offizielle Eröffnung der Veranstaltung

und „Heidi's Zauberpark“, dem Coaching Café der besonderen Art

- ♦ KünstlerInnen präsentieren ihre Werke
- ♦ Kulturangebote und Überraschungen
- ♦ Tombola und Verlosung „Zauberwochenende“
- ♦ Kunstbörse, Bücher- und Dekobazar

Samstag, 14.06. ab 10:00 Uhr

Sonntag, 15.06. ab 10:00 Uhr mit Frühschoppen

Frau Dr.ⁱⁿ Bernhart und Team freut sich auf Ihren Besuch
Informationen: www.vitamynd.at

NÄCHSTER JOURFIXE:

16.06.2014 Erfahrungen, Wissen, Erkenntnisse...

Ort: Vitamynd, Dornbacher Straße 62, 1170 Wien

Zeit: 18:00 bis ca. 21:30 Uhr

Anmeldung per SMS/telefonisch: 0699 122 74260

www.selbstheilkraft.at / www.selbstheilkraft.org



Vorschau auf die nächsten Termine 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
16.06.14	Erfahrungen, Wissen , Erkenntnisse
21.07.14	Kreativität, Kunst, Musik, Ausdruck
18.08.14	Erfolg, Zielerreichung, Umsetzung
15.09.14	Ergebnisse, Ernte, Fülle
20.10.14	Feiern: Tanzen, Singen, Dankbarkeit
17.11.14	Sexualität (im) JETZT leben
15.12.14	Ahnen, Vergangenheit, Rückzug, Spiritualität

Jourfixe - Anmeldung: Jourfixe@selbstheilkraft.at

Newsletter - Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at

Mitgliedschaft beantragen: mitgliedschaft@selbstheilkraft.at

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at

© Fotos: Monika Mayer, Lio Elfie Payer

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-, Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906. Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260



AKTUELLE WORKSHOPS



© Ilse Dunkel/pixelio.de

Schreibwerkstatt Alkersdorf

Schreiben am Rande des Urhauswaldes ...

Zurück zu den eigenen Wurzeln, Kraftquellen finden, Naturrituale, Wandern, Entspannen, Schwimmen, Eintauchen in die wilde Seele, Lagerfeuer, Singen, Tanzen...

Fr./Sa./So 20.-22. Juni 2014

Beginn: 16. 00 Uhr

Ort: 2560 Hernstein/Alkersdorf 2

(zwischen Baden und Wiener Neustadt

unweit des berühmten Kraftplatzes: Das Alten Grab von Hernstein)

Übernachtungsmöglichkeit im Haus von Ursula Schaden im DZ
im eigenen Zelt im hauseigenen Garten (Kosten 2 ÜN 30,-)

Kurs-Kosten: 125,- Euro (für Selbstheilkraftmitglieder)

Verpflegung: Kochmöglichkeit im Haus,
Gastwirtschaft in der Nähe oder Grillen im Garten



oder



Anmeldung: info@bettinabartsch.at

Programm und Anfahrtsplan nach Anmeldung!

Weitere Infos: Bettina Bartsch-Herzog
www.bettina.bartsch.at, T.: +43-699-19 42 09 41

