



Selbstheilkraft
Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **Februar**, Vorschau **März** 2015

LIEBST DU DICH SCHON, ODER QUÄLST DU DICH NOCH?

Diese Frage stellte die Vortragende Mag.^a Sabine Standenat an die Gäste.



Verein Selbstheilkraft im Februar zu Gast bei Mirella Zamuner im Salon BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.

Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten!

Die Klinische Psychologin, Journalistin und Autorin Mag.^a Sabine Standenat war zum Thema **SELBSTLIEBE** als Vortragende bei uns. Ein gelungener Abend meinten die Gäste, die Vortragende und die Organisatorinnen.

DANKE.

Nächster Jourfixe: 23.03.2014, 18.00 im BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.

GAST: Kurt Fenkart – siehe Vorschau Seite 7/8.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Macht Euch auf den Weg!

Ihre

Lio Elfie Payer



Selbstheilkraft
Macht Euch auf den Weg

Ihre Anfragen direkt an:



MAG.a SABINE STANDENAT
Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin
Journalistin, Autorin

Tel / Fax: 0043 (01)/ 911-52-67
Mobil: 0043 (0)676 55 88 022
info@standenat.at
www.standenat.at



LACHEN ist

GESUND



Mag.^a Sabine Standenat (links)

Mag.^a Lio Elfie Payer

GFⁱⁿ Mirella Zamuner (rechts)



Applaus, gut gelungen! Kontakte wurden geknüpft.

LIEBE DICH SELBST

DANN LIEBT DICH DAS LEBEN!

Kennen Sie das? Sie sehnen sich nach Lebensfreude, guten Beziehungen und innerem Frieden. Sie wollen die Schmerzen und Einengungen der Vergangenheit loslassen. Und Sie haben nur den einen Wunsch- durchzuatmen und endlich, endlich zu leben. Der richtige Zeitpunkt damit anzufangen ist j e t z t und es gibt einen Wegweiser auf dem steht: LIEBE DICH SELBST!

Die frohe Botschaft heißt: Sie können mit der Selbstliebe beginnen, unabhängig davon wie alt Sie sind, unter welchen Umständen Sie leben, oder welche Erlebnisse Sie in der Vergangenheit hatten. Entdecken Sie all die Stärken, Talente und Fähigkeiten, die schon so lange in Ihnen schlummern. Sie sind wichtig, wertvoll und einzigartig – auch wenn es jemanden gab oder gibt, der das Gegenteil behauptet. Haben Sie in der Kindheit oder später gehört, dass Sie sich nicht zu wichtig nehmen sollen? Gab es jemanden, der Ihnen vermittelt hat, dass sie dumm oder unfähig sind? Selbst wenn Sie lange Zeit gedemütigt, herabgewürdigt oder ausgenutzt wurden – Ihr Wert steht außer Frage. Entscheiden Sie sich ab heute für einen neuen Weg und machen Sie sich bereit für die aufregendste Reise Ihres Lebens – in Ihr Inneres! Sie sind ein Diamant, der vielleicht noch nicht so hell strahlt, wie es möglich wäre, weil er an manchen Stellen von Erde verkrustet ist. Aber die Liebe zu sich selbst ist wie ein sanfter Regen, der den alten Schmutz wegspült.

Selbstliebe bedeutet nicht übertrieben egoistisch zu sein, sondern sich zu schätzen und ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln. Wenn S i e nicht gut auf sich aufpassen, wer wird es dann tun?? Wärme für die eigene Person ist das Fundament, auf das Sie Ihr Leben bauen. Es ist also wichtig, liebevoll dafür zu sorgen, dass es aus tragfähigem Material ist und nicht aus Sand. Wenn Sie das Haus Ihres Lebens auf dem Beton der Selbstliebe errichten, werden auch andere Sie ganz automatisch respektieren. Und wenn nicht, werden Sie sich das nicht lange gefallen lassen.

WICHTIG 1: Der Schmerz in Ihrem Leben wird nicht durch jemand anderen beendet, sondern nur durch Sie selbst. Sie h a b e n die Kraft Ihr Leben zum Besseren zu verändern, auch wenn Sie sich im Moment schwach, hilflos und ausgeliefert fühlen. Der erste Schritt dazu heißt: Ich liebe mich so gut, wie es zu diesem Zeitpunkt möglich ist. Wenn Sie sich aus ehrlichem Herzen Zuneigung entgegenbringen, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst, hören auf die Sprache Ihres Körpers und verdrängen weder Gefühle noch Probleme. Sie setzen vernünftige Grenzen, quälen sich nicht mit negativen Gedanken und müssen andere nicht

zwanghaft kontrollieren. Sie lassen selbst schädigende Gewohnheiten los, und entwickeln die Einstellung: „ Was ich denke, fühle und sage zählt. Ich bin wichtig.“ Vielleicht haben Sie Angst, dass Sie das niemals schaffen. Denken Sie daran: Es gibt immer einen Weg, auch wenn Sie ihn im Moment beim besten Willen nicht erkennen. Die sprudelnde Quelle Ihrer Kraft mag lange verschüttet gewesen sein. Aber sie ist da und wartet darauf, (wieder-) entdeckt zu werden.

WICHTIG 2: Indem Sie Seele und Körper entlasten ist die Selbstliebe nicht nur die beste Gesundheitsvorsorge sondern im Falle einer Erkrankung auch der wichtigste Schritt zur Heilung!

Seminar:

„LERNE DICH SELBST ZU LIEBEN, DANN LIEBT DICH DAS LEBEN!“

Zeit: 4.3.2015, 19h – 20.45h, 7 Termine jeweils Mittwoch

Ort: „NL 40“, Neulerchenfelderstrasse 40, 1160 Wien

Anfragen bzw. Anmeldung direkt bei:

MAG.^a SABINE STANDENAT

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Journalistin, Autorin

A - 1160 Wien

Rolandweg 12/1

Tel / Fax: 0043 (01)/ 911-52-67

Mobil: 0043 (0)676 55 88 022

info@standenat.at

www.standenat.at

Information:Clemens Kuby 2015 in Wien

30.10. - 01.11.2015 Basis-Seminar *mental healing*® - Gesund ohne Medizin

<http://www.clemenskuby.de>

Eine interessante Methode die fasziniert, wenn ich für mein Wohlergehen selbst sorgen möchte.

Kuby versteht die Probleme, wie Krankheit, Schmerz und Blockaden als den Ruf der Seele nach **authentischer Entwicklung**. Wer diesem Ruf folgt ist gesund und glücklich. Um diesen Weg zu finden, hat er das Seelenschreiben® erfunden und praktiziert es mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der *mental healing*® Seminare.

Clemens Kuby:

„Bei mir lernen Sie eine absolut Medizin-freie Heilweise, ***mental healing*®die kubymethode**.

Diese Heilmethode praktiziere ich seit 2005 mit außergewöhnlichem Erfolg.

Ich bin Referent, Autor und Filmemacher - weder Arzt, Heilpraktiker noch Heiler.

„*mental healing*® ist keine medizinische Methode. Die wissenschaftliche Studie über die Erfolgsquote läuft noch. Sie ist aber auf jeden Fall, das kann man schon jetzt nach 10 Jahren Praxis sagen, um etliches höher als bei der Schulmedizin und zwar unabhängig vom Krankheitsbild. Es haben sich schon Klienten von sogenannten genetischen, vererbten, chronischen und für die Medizin unheilbaren Krankheiten selbst geheilt.

Die kubymethode ist vollkommen ungefährlich, weil jede Klientin, jeder Klient den Bewusstwerdungsprozess selbst steuert. Es gibt bei dieser Methode niemanden, der den Klienten sagt, was zu tun oder zu lassen ist. Den ausgebildeten *mental-healing*® BegleiterInnen ist dies ausdrücklich verboten.

Es handelt sich strikt um eine Selbstheilungsmethode.

Wenn auch SIE lernen wollen, Ihr Bewusstsein so zu entwickeln, damit Sie

gesund und glücklich bleiben – oder werden, dann lade ich Sie herzlich ein.“ <http://www.clemenskuby.de>

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®



Information:

L i O Selbstheilgruppe

„Ich heile mich selbst...“



Lio bietet in der Kleingruppe die Gelegenheit, [heilsame Methoden](#) kennenzulernen und anzuwenden. Schamanische Heilweisen, Simontonmethode, Meditation, Bodytalk, Mentale Methoden u.a.

Termin: **18.3.2015, 18.00Uhr**

Ort: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien

Zeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Mag.a Lio Elfie Payer

Tel. 0699 122 74 260 oder lio.payer@lio.at

www.lio.at

Bequeme Kleidung. Details unter www.selbstheilkraft.at



Information - Vorschau: Kurt Fenkart

Auch du bist ein Schamane!



„Auch du bist ein Schamane“ – hätten Sie's gedacht?



Kurt Fenkart gab seinem gleichnamigen Buch einen vielleicht provokanten Titel und doch ist damit etwas ganz grundlegend Einfaches gemeint: Wir alle haben die Fähigkeit zu übersinnlicher Wahrnehmung. Aura-sehen, das Heilen mit Energien, ja sogar die Kontaktnahme zu Verstorbenen – all das praktizieren die Schamanen der indigenen Kulturen noch heute ganz selbstverständlich. Für uns im mitteleuropäischen Westen bedeutet die Hinwendung zu diesen alten Methoden ein Wiedererinnern der urmenschlichen Fähigkeiten, die wir zwischen Dauerbeschallung und Informationsflut haben verkümmern lassen. Die schamanischen Fähigkeiten zu entdecken und zu trainieren lässt uns die Zusammenhänge zwischen Mensch, Natur und Kosmos transparent werden. Kurt Fenkart lädt uns ein, unter seiner fachkundigen Anleitung die ersten Schritte zu einem schamanisch inspirierten Leben zu gehen.

Freuen Sie sich mit uns auf einen engagierten spirituellen Lehrer, der uns wieder die Augen für uns selbst und unsere Erde öffnen kann!

www.schamanismus-akademie.com

NÄCHSTER JOURFIXE MIT KURT FENKART ALS GAST:

Montag 23.03.2015

Ort: BelleArti, Radetzkystrasse 5, 1030 Wien

Beginn: 18:00 -21.30 Uhr

Anmeldung per SMS Tel.0699 122 74260 oder

mail: Jourfixe@selbstheilskraft.at

www.selbstheilskraft.at / www.selbstheilskraft.org

© Fotos: Monika Mayer



Ein Erlebnisabend mit Kurt Fenkart am 23.März 2015

INHALTE

Für den Abend ist eine Dauer von ca. 2 ½ Stunden angesetzt.

Beginnen wird Herr Fenkart mit einer 10-minütigen Einführung zum Thema:

Was ist Schamanismus überhaupt

Dann spricht Kurt Fenkart über die Arbeitsweise der Schamanen, wobei jede Passage mit Fotos von seinen vielen Studienreisen zu Schamanen in aller Welt untermalt wird (mit Beamer).

Die Dauer dieses Abschnitts beträgt ca. 1 Stunde.

Einführung:

Schamanen - Mittler zwischen den Welten - Heiler, Helfer, Berater

Was macht einen Schamanen aus?

Hier geht Herr Fenkart sehr detailliert auf die „Funktion“ der Schamanen bei verschiedenen Kulturen ein.

Das schamanische Universum

Diese Welt und die andere Welt - Das untere, das mittlere, das obere Universum

Der heilige Raum – der Arbeitsraum des Schamanen. Die 6 Kräfte, die den heiligen Raum beschützen und die Arbeit des Schamanen unterstützen. Der Schamane, als die handelnde 7. Kraft.

Leben in Ausgeglichenheit

Jedes Lebewesen besitzt ein leuchtendes Energiefeld, das den Körper umgibt, durchdringt und schützt. Stress und andere belastende Erlebnisse können die leuchtende Lichthülle verunreinigen und schwächen. So, wie jeder normale Mensch seinen Körper regelmäßig reinigt, sollte auch die Lichthülle regelmäßig gereinigt werden.

Das Krafttier – ein Helfer aus der anderen Welt

Ähnlich den menschlichen Haustieren, die Menschen als liebevolle Wesen im Leben begleiten, stehen Tiere auch auf spiritueller Ebene den Menschen als liebevolle Helfer zur Seite.

Auf der schamanischen Reise kann zum Tierbegleiter Kontakt gefunden werden. Man spricht deshalb vom Krafttier, weil das Tierwesen dem Menschen spirituelle Kraft verleiht.

Kontakt zur Natur - alles lebt und ist beseelt

Schamanische Kulturen haben einen sehr engen Kontakt zur Natur. Sie kommunizieren mit der Natur und lernen von der Natur. Und sie finden Verbündete in der Natur, helfen Stress abzubauen und Kraft für die Herausforderungen des Alltags geben.

Das schamanische Heilritual

Menschen, deren spirituelles Energiesystem so in Unausgeglichenheit gekommen ist, dass sie selbst nicht mehr in der Lage sind, ihr System selbst in Ausgeglichenheit zu bringen benötigen dabei Hilfe von anderen. Das müssen nicht immer gleich Krankheiten, sondern können genauso gut übermäßige Stresszustände sein. Schamanische Kulturen haben dazu die vielfältigsten Methoden entwickelt, das spirituelle Schutzsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Abschluss und Zeit für Fragen

Nach dem Vortrag hat das Publikum ca. 30 Minuten Zeit Fragen zu stellen.

KONTAKT: www.Selbsteilkraft.at

Selbsteilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein.

ZVR-961166906.Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260

