

## Selbstheilkraft Macht Euch auf den Weg

# Newsletter/Nachlese November, Vorschau Dezember 2015

# Thema: "Weihnachtliches Schamanisches Ritual, Feiern des Lebens"





Herzlich Willkommen!



Liebe Newsletter Abonnentinnen und Abonnenten!

Dr. in Carola Payer referierte über die archetypische Kraft von Symbolen aus der Natur. Das Buch "Die Dosis macht das Gift" Wie Verhalten zum Geschenk oder zur Qual wird, sowie die Übungen zu Erde, Feuer, Luft und Wasser fanden großen Anklang bei den Gästen.

Nächster Jourfixe: 14.12.2015 - 18.00 im BelleArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5. Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Macht Euch auf den Weg!

Ihre

**Lio Elfie Payer** 



## Carola Payer in Wien, Nachklang





Im Buch "Die Dosis macht das Gift" ladet, Carola Payer zu einer Reise durch die eigenen Verhaltenstendenzen ein. Entdecken Sie die Strategien zur Bewältigung ungeliebter Muster und zur Optimierung von erfolgsbringenden Handlungen.

Dr<sup>· in</sup> Carola Payer begleitet seit 20 Jahren Organisationen, Teams und Einzelpersonen bei Ihren Entwicklungsthemen. Wichtig dabei sind ihr ergebnisorientierte und lustvolle Coachingmethoden. Als Organisationscoach-, Einzel- und Teamcoach ist sie spezialisiert auf das Sichtbarmachen von Verhaltenstendenzen, Beziehungsmustern und

Kulturphänomenen. Eine Methode ihrer vielseitigen Arbeitsweise ist das Element Erde, Feuer, Luft und Wasser im menschlichen Charakter aufzuzeigen und die jeweilige Qualität, wenn - notwendig und gewünscht - zu optimieren.

Für Jede/Jeden verständlich zeigt Carola Payer, wie Frau/Mann die Qualitätsraster der Elemente sowie die Fallen durch Bewusstwerdung eigenverantwortlich als Herausforderung, sehen kann. Durch sehen, erkennen, wahrnehmen der eigenen Muster Schritt für Schritt - Veränderung - stattfindet.

Carola Payer gibt ihr Wissen in Büchern, Vorträgen, Workshops und Seminaren weiter. Website: http://www.payerundpartner.at/

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 ®



## **JOURFIXE**,

## 23.11.2015

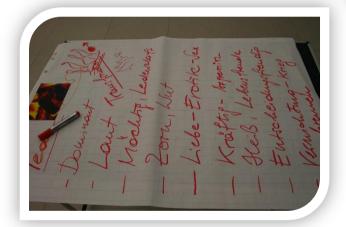
Ort: BelleArti, Radetzkystrasse 5, 1030 Wien

# LOCATE STATE OF THE STATE OF TH

#### Lass Bilder sprechen:















Fotos® Monika Mayer

## Turnsaal 03 – KOMMEN – MITMACHEN! Sanfte Bewegung im Turnsaal der Volksschule Kolo: Löwengasse 12 B, 1030 Wien

## Jeden Dienstag und Donnerstag – 18:00 – 21:00 Uhr Anmeldung bitte telefonisch/SMS: 0699 122 74260

Ein Schuljahr lang! Details auf www.selbstheilkraft.org Yoga, Qigong, Tanzbewegungen, Rückengymnastik, Meditationen, Beweglichkeitsübungen, Gymnastik, Atemübungen, Spaß, Spiel...

Gute Laune - danach garantiert! Hi Lio









#### **INFORMATION:**



# "Ich heile mich selbst…" Sie wollen gesund leben und sind bereit, selbst etwas dafür zu tun? Beginnen Sie jetzt!

Lio bietet in der Gruppe die Gelegenheit, heilsame Methoden kennenzulernen und anzuwenden. Schamanische Heilweisen, Simontonmethode, Meditation, Bodytalk, Mentale Methoden u.a.

Wo: Ort: Volksschule Kolo – Löwengasse 12 B, 1030 Wien

Wann: jeweils Dienstags

Zeit 19.30 - 21.00

Wie: Bequeme Kleidung.

Details unter www.selbstheilkraft.at und www.selbstheilkraft.org

#### Anmeldung erforderlich:

Mag.<sup>a</sup> Lio Elfie Payer

Tel. 0699 122 74 260 oder e-mail: lio.payer@lio.at

www.lio.at - Schamanin, Coachess, Diplom Lebens- und Sozialberaterin





## DANKE Dr. Carola Payer. Jetzt gilt es – die Potenziale zu erkennen.

Meine Widmung im Buch - Die DOSIS macht das Gift - von Carola möchte ich teilen: "Auf das Du Deine PS elementeorientiert noch besser auf die Straße bringst." Genial finde ich!



Übungen zum Thema: Luft



Wasser



**Feuer** 



Erde

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 ®



# NÄCHSTER JOURFIXE: 14.12.2015

Ort: BelleArti, Radetzkystrasse 5, 1030 Wien

Beginn: 18:00 -21.00 Uhr

Anmeldung per SMS Tel.0699 122 74260 oder

e-mail: Jourfixe@selbstheilkraft.at

www.selbstheilkraft.at / www.selbstheilkraft.org





#### **IMPRESSIONEN DER JOURFIXE:**





Fotos® Monika Mayer





#### Zeit des Loslassens



Wenn die Nächte länger werden und das Jahr sich dem Ende zuneigt, zieht nicht nur die Natur ihre Kräfte zurück. Auch wir können jetzt einen Gang runter schalten, besinnlich werden und das Vergangene verabschieden.

Doch manchmal ist es nicht leicht, sich von alten Verhaltensmustern oder Beziehungen zu lösen, selbst wenn sie uns nicht mehr gut tun. Ständiges Grübeln über eine Situation, die wir nicht ändern können oder Schuldgefühle wegen eines Fehlers, rauben uns ebenfalls viel Energie. Dann leben wir in der Vergangenheit und sind abhängig vom Urteil anderer.

Wenn wir etwas loslassen wollen, entscheiden wir uns, unseren Blick weg von der belastenden Situation nach vorne zu richten. Wir können lernen, los zu lassen, indem wir uns klar machen, dass wir nicht von unseren Gefühlen beherrscht werden. Nicht die Gefühle bestimmen unser Denken, sondern unser Denken bestimmt unsere Gefühle. Und der erste Schritt des Loslassens beginnt mit dem Satz: "Ich bin bereit, los zu lassen."

Das ist ein mutiger Schritt, der manchmal von starken Gefühlen wie Wut oder Trauer begleitet wird. Wenn wir lernen, diese Gefühle bewusst wahr- und anzunehmen, werden sie sich von selber auflösen. Kleine Rituale oder Atemübungen können dann sehr hilfreich sein und das Loslösen unterstützen.

Um sich ganz von Vergangenem zu lösen, ist es wichtig, sich selbst aus der Opferrolle zu befreien und den Blick für mehr Freude und Glück im Leben zu schärfen. Dazu gehört vor allem, sich selber liebevolle Aufmerksamkeit zu schenkt und zu akzeptieren, was sich im Moment nicht ändern lässt.

Unser Leben ist nicht perfekt! Wir sind nicht perfekt!

Loslassen heißt auch, etwas in Dankbarkeit gehen zu lassen. Vieles, was uns jetzt belastend erscheint,

haben wir zu einer bestimmten Zeit in unserem Leben gebraucht. Es hat uns vielleicht eine Zeitlang

geholfen, doch jetzt ist es zur Belastung geworden und wir können es dankbar verabschieden. Danke sagen

hinterlässt ein gutes Gefühl.

Die Natur nimmt es als gegeben an, dass Loslassen dazugehört, um Neues entstehen zu lassen. Genauso dürfen wir es annehmen, dass bestimmte Erfahrungen wichtig für uns sind, um selber zu wachsen und unseren Weg mit Freude weiter zu gehen.



Tipp: Die Bachblüte Honeysuckle (Geisblatt) "Es entfernt alles Bedauern und alle Sorgen der Vergangenheit aus dem Bewusstsein. Es neutralisiert alle Einflüsse, Wünsche und Sehnsüchte de

Bewusstsein. Es neutralisiert alle Einflüsse, Wünsche und Sehnsüchte der Vergangenheit und bringt uns zurück in die Gegenwart." (Edward Bach)

#### **Bettina Bartsch-Herzog**

Dipl. Lebens-und Sozialberaterin & Heilkräuterexpertin www.bettinabartsch.at



#### **VORSCHAU AUF DAS JAHR 2016**

#### **Geplante Jourfixe Jänner bis Juni 2016:**

25.01.2016

22.02.2016?

21.03.2016

18.04.2016

30.05.2016

20.06.2016



#### **Geplante Jourfixe September bis Dezember 2016:**

26.09.2016

24.10.2016

21.11.2016

12.12.2016

ORT: Salon BeLLeArTi – Radetzkystrasse 5, 1030 Wien www.bellearti.at

Start jeweils 18:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

#### Sommer:

15.08.2016 – 03.09.2016 Geplante Workshops am Meer: "Lebenslust" Schamanische Heilarbeit – Rituale - Körper, Seele, Geist, Spirit stärken...



KONTAKT: www.selbstheilkraft.at - www.selbstheilkraft.org

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

