



Selbstheilkraft
Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **Jänner**, Vorschau **22. Februar 2016**

Thema: „FASTEN – Körper, Geist, Seele...“



Lio Elfie Payer, Monika Sassmann-Blaschko, Mirella Zamuner,

Herzlich Willkommen!



Zur Ruhe kommen...

Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten!

Mag.^a Monika Sassmann –Blaschko, Klinische und Gesundheitspsychologin führte uns mit systemisch-phänomenologischer Herangehensweise durch den Abend. Die Betroffenen, die StellvertreterInnen und „ZuseherInnen“ waren durch die Aufstellungsarbeit angeregt nachzufühlen, wie das eigene Familiensystem wirkt.

Ankündigung: Information **Seminar Charly Lechner/** Seite 7

Nächster Jourfixe: 22.02.2016 - 18.00 im BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Macht Euch auf den Weg!

Ihre
Lio Elfie Payer

Mag.^a Monika Sassmann –Blaschko, Nachlese



In der systemisch-phänomenologischen Herangehensweise geht es nicht darum, die Symptome schnell wegzumachen, sondern durch **langsame Bewusstwerdung** und **Verständnis für die Hintergründe**, „darf“ unser Herz wieder weich und weit werden. So kann das Leben - sowie all unsere Beziehungen - **wieder fließen**.

Mag.^a Monika Sassmann-Blaschko hat an diesem Abend weniger Informationen für den Kopf angeboten, sondern dazu eingeladen, gemeinsam einen Raum zu betreten, der Wandlung und Heilung bereit hält.

08. März 2016 wird eine Aufstellungsarbeit im Turnsaal der VS Kolo 03, Löwengasse 12B, 1030 Wien stattfinden. Interessierte melden sich bitte bei Monika Sassmann-Blaschko! Zeit: 18:10 bis 20:55 Uhr.

Mag.^a Monika Sassmann-Blaschko

Praxis: www.praxis-sassmann.at

0043 (0) 664 46 99 754

Nachlese: 25.1.2016 JOURFIXE,

Lass Bilder sprechen:

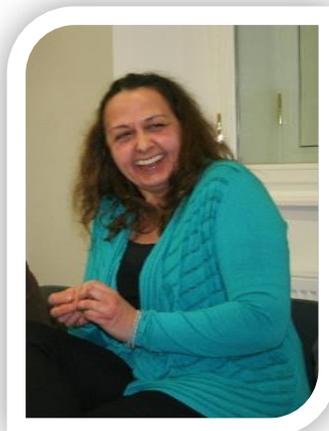


Fotos® Monika Mayer

DANKE Frau Mag.^a Monika Sassmann-Blaschko. Jetzt gilt:
Die eigenen Familiensysteme anzuschauen und
wahrzunehmen, damit Heilung stattfinden kann.



Es darf leicht sein ...



... lustig



...spannend



... interessant



... aufregend!

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN



MONIKA MAYER

E-Mail: monika-mayer@chello.at

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®



Information: **KOMMEN – MITMACHEN!**

**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**

Details: www.selbstheilkraft.org

Yoga, TanzRaum, Chakrentrommeln,
Meridianarbeit, Meditationen,
Selbstheilgruppe-Lio, Qigong, Rücken-
stärkung, u.a.m.

Gute Laune - danach garantiert!



INFORMATION:

L i O Selbstheilgruppe

„Ich heile mich selbst...“ Sie wollen gesund leben und sind bereit, selbst etwas dafür zu tun? Beginnen Sie jetzt!

Nutzen Sie die Gelegenheit, **heilsame Methoden** kennenzulernen und anzuwenden. Schamanische Heilweisen, Simontonmethode, Meditation, Bodytalk, Mentale Methoden, Energiearbeit, Kreativmethoden u.a. **SO KÖNNEN SIE IMMER SELBST ETWAS TUN!**

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

Wann: **Nächster Termin: 01.März 2016**

Zeit 19.30 – 21.00

Wie: Bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken

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

Mag.^a Lio Elfie Payer

Selbstheilkraft-Coachess, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Schaman-LeaderIn

Anmeldung erforderlich: SMS/Tel. 0699 122 74 260

lio.payer@lio.at

www.lio.at

www.senseoflife.at



INFORMATION:

Charly Lechner, lernte ich im Zuge der Veranstaltungen mit Clemens Kuby kennen.

Sofort war ich von ihm fasziniert. Warum? Macht euch selbst ein Bild!

<http://www.kogen.at/chans-das-spezialseminar/index.html>

"CHANS" ist ein Seminar mit ZWEI Referenten und EINEM Ziel:

Die Sprache deines Körpers mit der Sprache deines Kopfes (Verstand) in den "Einklang" führen!!!

Seminar am 5. und 6. März 2016

Charly Lechner und Hans Endmayer/Prospekt pdf im Anhang

Tauche mit uns in eine einzigartige Seminarwelt ein.

Ort:

YI-Zentrum
Sichelbach 20
3062 Kirchstetten

Datum:

Sa., 5. März 2016 von 10.00 bis 18.30 Uhr und

So., 6. März 2016 von 09.30 bis 16.00 Uhr

Preise und damit verbundene Leistungen:

€ 404,- Seminarkosten

€ 324,- Schüler-, Studenten- und Wiederholertarif

€ 30,- Essenspauschale für zwei Tage

Anmeldung unter:

office@rhm.co.at

www.charlylechner.com

www.yi-zentrum.at

Kleidung:

Leicht & bequem – eventuell etwas zum Wechseln mitbringen.

anschließend begleitete freiwillige Integrationsarbeit: Einsteiger (Beginner) und Fortgeschrittene haben Samstagabend

die Möglichkeit, das neu erworbene Körperbewusstsein durch Assistenten begleitet zu vertiefen.

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: 22.02.2016

„Fasten – Körper, Geist, Seele...“

Ort: Salon 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



Fasten – Genuss für Körper, Geist und Seele

Was hat Fasten mit Genuss zu tun? Für die meisten Menschen hierzulande ist es wahrscheinlich unvorstellbar eine Woche lang nichts oder fast nichts zu essen. Wie sollte gerade der Verzicht auf all die guten Sachen ein Genuss sein? Wie sollte das gehen, weniger, dafür besser zu denken – weniger, aber dafür besser zu fühlen....

Fasten gehört bei allen Weltreligionen zur Tradition und wird heute immer häufiger auch von „Nichtgläubigen“ praktiziert. Schon im alten Griechenland war die positive Wirkung des Fastens wohl bekannt. Der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates (460 v. .Ch.) sagte dazu: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“

Für mich ist Fasten auch oder vor allem eine Unterbrechung von gewohnten Strukturen und bewusster Rückzug vom Konsum. Zur Ruhe kommen. Aussteigen aus dem Alltag und achtsam zu sich und der Umwelt zu sein.

Ich stelle beim Fasten immer wieder fest, wie schnell mein Körper in den „Ruhe-Modus“ umschaltet. Nach ein paar Tagen finde ich meinen ganz persönlichen Rhythmus: alles geht langsamer, Spannungen verschwinden und eine angenehme Leichtigkeit breitet sich aus. Ich fühle mich wieder verbunden mit mir selbst, bin gelassener und offener. Durch die erhöhte Achtsamkeit sind meine Sinne geschärft: Schmecken, riechen, fühlen, hören, sehen. Alles wird zum Genuss. Früher hätte ich mir nicht vorstellen können, dass man sich nach einer Woche ohne Essen kraftvoll und erholt fühlen kann.

Nach dem Fasten ist die Zeit besonders günstig, ausgefahrene Gleise zu verlassen. Man fühlt sich stark und ausgeglichen. Mit dieser Kraft lassen sich gute Vorsätze leichter ins Alltagsleben integrieren und neue Perspektiven finden.

Bettina Bartsch-Herzog
Lebens-und Sozialberaterin &
Fastenbegleiterin i.A.

IMPRESSIONEN DER JOURFIXE:



Fotos® Monika Mayer

VORSCHAU AUF DAS JAHR 2016

Geplante Jourfixe bis Juni 2016:

22.02.2016 Fasten für Körper, Geist, Seele...
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