



**Selbstheilkraft**  
Macht Euch auf den Weg

## Newsletter/Nachlese **Februar,** Vorschau **März 2016**

**Thema: Spiegelgesetz-Methode** von Christa Köstner  
**„Spieglein, Spieglein an der Wand...“**



Lio Elfie Payer

Bettina Bartsch-Herzog

*Herzlich Willkommen!*



Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten!

Mag.<sup>a</sup> Lio Elfie Payer, Schamanin und Bettina Bartsch-Herzog, Lebens- und Sozialberaterin & Fastenbegleiterin (i. A.) führten uns durch den Abend. Die Anwesenden diskutierten angeregt zum Thema „FASTEN“. /MM

**Nächster Jourfixe: 21.03.2016 - 18.00** im BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.

Thema: **Spiegelgesetz-Methode** siehe Info - Seite 3.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

**Macht Euch auf den Weg!**

Ihre

**Lio Elfie Payer**

# Nachlese Jourfixe 22.1.2016 Thema: Fasten – Genuss für Körper, Geist und Seele

DANKE, Bettina Bartsch-Herzog für die Ein- u. Ausführungen.



Fasten - durch Verzicht zum Genuss, ist das möglich? Für viele Menschen unvorstellbar. Für Lio Elfie Payer und Bettina Bartsch Herzog eine freudige Herausforderung. Beide Damen haben ihre persönliche Erfahrung zum Fasten am eigenen Körper mehrmals erlebt und wollen auf den Genuss, - danach auf Körper, Geist und Seele nicht mehr verzichten. Fasten z.B. nützen als eine Unterbrechung von gewohnten Strukturen und bewussten Rückzug vom Konsum. Zur Ruhe kommen. Aussteigen aus dem Alltag und achtsam zu sich und der Umwelt zu sein.

Aus meiner Sicht, geht es auch beim Fasten um **Bewusstwerdung** und Verständnis für die Hintergründe. Sowie die eigene Art, des Fastens für sich – herauszufinden./MM

Für Fragen und bei Interesse bitte direkt Kontaktaufnahme mit Bettina Bartsch-Herzog, Lebens-u. Sozialberaterin, Fastenbegleiterin i.A  
Tel.: \*43-6999-194 20 941, [www.bettinbartsch.at](http://www.bettinbartsch.at)

# Spieglein, Spieglein an der Wand .....

Kennen Sie das?

Die Freundin kommt wieder einmal zu spät, ein Kollege wird bevorzugt, der Nachbar nervt mit seinem Lärm, ständig ist etwas am Auto kaputt, das Kreuz schmerzt unerträglich und schon wieder sind ein paar Kilo zu viel auf der Waage....!

Warum passiert das immer mir? Fragt Frau/Mann sich verärgert.

Auf diese Frage gibt das **Spiegelgesetz** Antworten.

Stellen sie sich vor:

Alle Menschen, Situationen, Lebensumstände und der Zustand unseres Körpers sind wie Spiegelbilder, in denen wir erkennen können, was wir vorwiegend über uns selbst, über andere, über die Welt und über das Leben denken und wovon wir überzeugt sind. Das gilt besonders für alles, was uns aus der Fassung bringt und was wir anders haben wollen.

- Wollen Sie die alten negativen Programme erkennen, die Sie einschränken und sabotieren?
- Wollen Sie erkennen, welche Ihrer Stärken in Ihrem Leben brach liegen und zu kurz kommen?

Dann ist es Zeit, mutig **in den Spiegel** zu schauen!

Mit der **Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner®** gelingt es Ihnen

- Talente und Fähigkeiten zu entdecken, die Sie haben, die jedoch zu kurz kommen
- Alte Programme zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern, die Sie immer wieder sabotieren.

In der **Spiegelgesetz-Methode** entdeckte ich nicht nur ein geniales Werkzeug, die Ursache meiner Probleme zu erkennen und zu lösen, sondern ich fand den wichtigsten Puzzleteil zum Schlankwerden und Schlankbleiben. Denn das Gewicht als Symptom des Körpers verrät, dass es in einem wichtigen Bereich des Lebens eine Disbalance gibt und ich mich vernachlässige und lieblos behandle.

Indem ich viele alte Überzeugungen aufgab, veränderte ich mich körperlich, geistig und seelisch und fand meinen eigenen Weg.



## „Leicht und Frei“ Von der gefräßigen Raupe zum leichten Schmetterling

- Spiegelbilder, egal ob negative oder positive, sind wie Wegweiser, die uns unseren Weg zeigen.

Ich habe durch sie MEINEN Weg gefunden und gebe mein Wissen und meine langjährige Erfahrungen gerne in meinen Büchern, Vorträgen, Workshops, Seminaren und Einzelgesprächen an Interessierte weiter. Gerne zeige ich durch praktische Beispiele wie die Spiegelgesetz-Methode funktioniert. Ich freue mich auf einen interessanten Abend mit Ihnen.



CHRISTA SAITZ

Spiegelgesetz-Coach nach Methode Christa Kössner  
Dipl. Mentaltrainerin  
Buchautorin

[christa.saitz@gmx.at](mailto:christa.saitz@gmx.at), [www.christa.saitz.at](http://www.christa.saitz.at)



**Es darf leicht sein ....**



**... lustig**



**...bunt**



**... interessant**



**... aufregend!**



**... freudig**



**... spielerisch**



**.... ernst**

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



Kontakt E-Mail: [monika-mayer@chello.at](mailto:monika-mayer@chello.at)  
**MONIKA MAYER**  
Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz



**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.selbsteilkraft.org](http://www.selbsteilkraft.org)**

Yoga, TanzRaum, Chakrentrommeln,  
Meridianarbeit, Meditationen,  
Selbsteilkraft-Lio, u.a.

Gute Laune - danach garantiert! Hi Lio



## 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: 05. April 2016**

Zeit 19.30 – 21.00

Wie: Bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken

Details unter [www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) und [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)

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

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

Anmeldung erforderlich: SMS/Tel. 0699 122 74 260

[lio.payer@lio.at](mailto:lio.payer@lio.at)

[www.lio.at](http://www.lio.at)

[www.senseoflife.at](http://www.senseoflife.at)



# NÄCHSTER JOURFIXE: „Spiegelgesetz-Methode“ 21.03.2016

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](mailto:Jourfixe@selbstheilkraft.at)

[www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) / [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)

## IMPRESSIONEN DER JOURFIXE:



Fotos® Monika Mayer

# VORSCHAU AUF DAS JAHR 2016

## Geplante Jourfixe bis Juni 2016:

21.03.2016 Spiegelgesetzmethode  
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](http://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](http://www.selbstheilkraft.at) – [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)**

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