



Selbstheilkraft
Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **April,** Vorschau **Mai 2016**

Thema: „Aktiv Träumen, Fasten, Nachhaltigkeit“



Herzlich Willkommen!

Mirella Zamuner , Lio Elfie Payer, Eva Baumfrisch,
Bettina Bartsch-Herzog, Tanja Brozek , Daniela Tröster
(von links nach rechts)

Liebe Newsletter Abonentinnen und Abonnenten!

Eva Baumfrisch, Bettina Bartsch- Herzog, Tanja Brozek, Daniela Tröster, führten die Gäste durch den Abend. Die Anwesenden genossen das vielseitige Angebot sehr.

Nächster Jourfixe: 30.05.2016 - 18.00 im BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Macht Euch auf den Weg!

Ihre
Lio Elfie Payer

VORSCHAU AUF DEN NÄCHSTEN JOURFIXE AM MONTAG, 30.05.2016

Elisabeth Asuo zum Thema „Aktives Träumen“

In unseren Träumen erfahren wir Teile von uns, die wir im Alltag zu wenig beachten. Träume können uns wichtige Hinweise für unseren Lebensweg geben.

Seit einigen Jahren praktiziere ich die Methode des „Aktiven Träumens“, inspiriert unter anderem durch die Bücher und Seminare von Robert Moss. Es geht dabei nicht um Traumdeutung, sondern mit dem Traum in kreative Prozesse zu kommen, die Traumkraft im Leben zu ehren, damit ihre Stimme immer deutlicher zu uns spricht.

Ich freue mich darüber zu erzählen und eine kleine praktische Übung vorzustellen.

Elisabeth Asuo
+43 699 11030476

Dr.ⁱⁿ Eveline Egger, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

Fasten für Gesunde als Methode - Gesundheitsvorsorge und Gewichtsmanagement.

Vertiefende Impulse zur Geschichte des Fastens, Fasten nach Dr. Buchinger und Basenfasten, Heilfasten und Fasten für Gesunde. Fasten und Feiern, Fasten als kreativer Prozess, Wirkungen des Fastens wie Bewusstseinsweiterung, Sensibilisierung, Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Varianten von begleiteten Fastenwochen, Ablauf einer Fastenwoche, Fastenanwendungen.

Regelmäßige fachlich begleitete Fastenkurse von zu Hause mit Wanderungen in Wien und Umgebung sind geplant. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Dr.in Eveline Egger, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin
Detailinfos unter: www.fastenkreativ.at
Fastenreisen buche: www.fastenwelt.com

Nachlese Jourfixe 18.4.2016 Thema: Leben ist Bewegung - Vortrag und praktische Vorführung: Eva Baumfrisch DANKE, Eva für die Ein- und Ausführungen.

Körperarbeit nach der Grinberg-Methode®

Die Körperarbeit nach Grinberg ist eine lehrende, keine therapeutische Methode. Sie zeigt auf, wie sich der Mensch seine Beschwerden durch unkontrolliertes Routineverhalten aneignet.

LERNPROZESS

Der Klient wählt eine Situation, in der er in ein angelerntes Verhaltensmuster verfällt und in der das Routineverhalten zum Vorschein kommt. Anhand dieser Visualisierung beginnt das Erkennen der eigenen Person auf vier Ebenen: wie DENKT, HANDELT, FÜHLT und WAS WIRD die Person in der jeweiligen Situation.

Der Kern der Arbeit besteht darin, diese Verhaltensmuster zu stoppen, indem der Klient lernt unnötige Anstrengung oder Anspannung loszulassen und Routineverhalten zu beenden. Dabei wird einem bewusst, wie man auf Einflüsse von außen reagiert, allerdings ohne sich selbst zu bewerten und ohne Schuldzuweisungen. Erkennt man dabei etwas, das man verändern möchte, so hat man die Möglichkeit dies zu tun.



Für Fragen und bei Interesse direkt Kontaktaufnahme mit
Eva Baumfrisch Tel.: 0676 37 45 904

Mail: eb@eva-baumfrisch.at,
www.eva-baumfrisch.at

Für alle die leider nicht dabei sein konnten, hier nochmal eine kurze Zusammenfassung über
TABRO® <http://www.selbsteilkraft.org/turnsaal-vs03/tabro-training-schnuppern/>
Schnuppertraining am 25.05.2016, Turnsaal VS Kolo, Löwengasse 12 B, 1030 Wien

Warum ist TABRO® Faszientraining & Muskelpflege so erfolgreich?

TABRO® löst verspannungsbedingte Verklebungen der Faszien, dehnt und festigt somit das Bindegewebe. Es entsteht mehr Platz für Muskeln & Gelenke und eine physiologische Bewegung wird ermöglicht. Das führt zu einem Gefühl der Befreiung und Leichtigkeit, einer Wiederherstellung der elastischen Kräfte.

Warum kann TABRO® Faszientraining & Muskelpflege Schmerzen lindern?

Durch die sanften Übungen in Verbindung mit den TABROs®, werden Verklebungen gelöst und somit wird die Spannung in den Faszien und die Schmerzbildung sowie die Schmerzwahrnehmung reduziert.

Warum kann TABRO® Faszientraining & Muskelpflege den Energiefluss verbessern?

Besonders negative Emotionen sind oft in Muskeln und Organen gespeichert und können dort den Energiefluss blockieren. Beispielsweise sind Angst und Wut häufig im Zwerchfell, aber auch im Trapezmuskel gespeichert ("Wut im Bauch" oder "Angst sitzt im Nacken"). TABRO® löst diese faszialen Blockaden, Emotionen werden durch das verstärkte Wohlbefinden freigesetzt und die Energie kann wieder ungehindert fließen.

Die TABRO® Massage entsteht mittels wohltuender Bewegungsabläufe.

Meist sind beginnende Rücken- und Gelenkschmerzen lediglich Verspannungssymptome. Massage des Bindegewebes in den Alltag regelmäßig zu integrieren würde diese rasch beseitigen und damit Schlimmeres verhindern. Verwendet wird TABRO® von Hobby- und Profisportlern. Ebenso beliebt ist TABRO® aber auch ganz ohne sportliche Betätigung davor!



Es wird in Gruppen- (Firmen, Fitnesscenter, Spitäler, Mobilfunkanbietern, u.v.a...) oder als Personalstunde (ganz bequem bei Ihnen zu Hause) angeboten.

Immer mehr Menschen nutzen ihre eigenen TABROs ganz einfach zu Hause, am Arbeitsplatz oder auf Reisen.

Mit TABRO® förderst du:

- 1.) Körperbewusstsein
- 2.) Balance
- 3.) Koordination
- 4.) Stabilisation
- 5.) Mobilität
- 6.) Entspannung

Daniela



Tanja

April

Selbsteilkraft - 4

Für Fragen und bei Interesse
direkt Kontaktaufnahme mit:



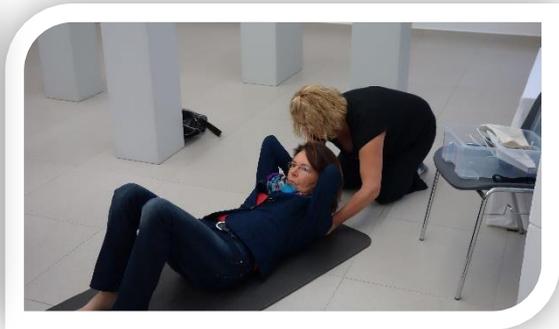
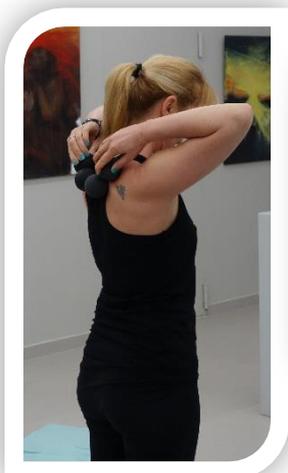
TABRO® Trainerausbildung
Tanja Brozek
office@tabrobodyfine.com
www.tabrobodyfine.com
Tel: 0680 3151009

Dipl. **TABRO®**-Trainerin
Daniela Tröster



office@relaxedtime.eu

www.relaxedtime.eu
Tel: 0660 7240775





Es darf leicht sein



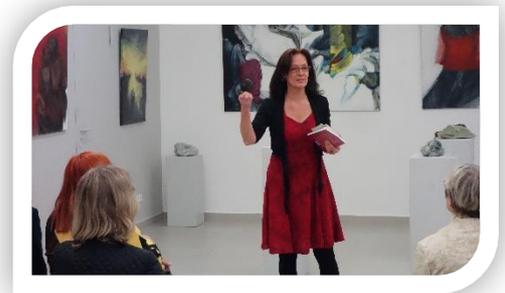
... lustig



...bunt



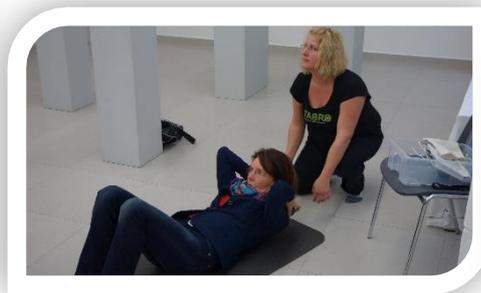
... interessant



... aufregend!



... freudig



... spielerisch



.... ernst

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



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

MONIKA MAYER

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®



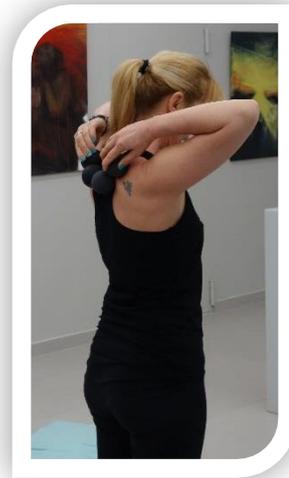
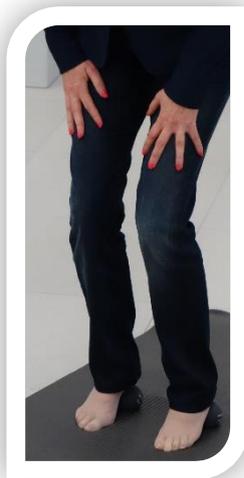
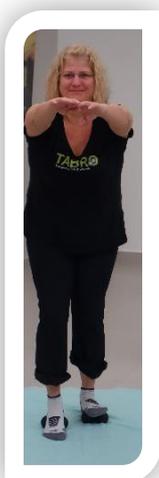
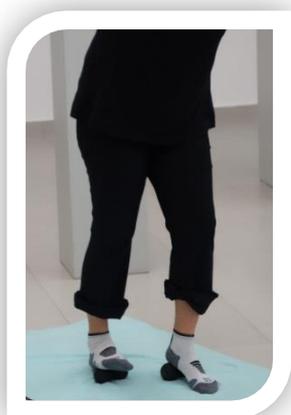
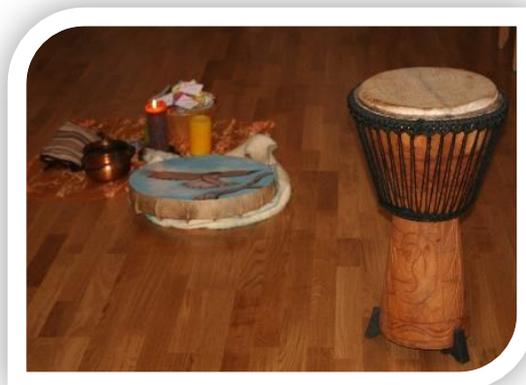
Turnsaal der Volksschule Kolo: Löwengasse 12 B , 1030 Wien

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

Details: www.selbstheilkraft.org

Yoga, TanzRaum, Meditationen,
Chakrentrommeln,
Meridianarbeit, Schamanische
Krafftierreisen, Selbstheilgruppe-
Lio, u.a.

Gute Laune - danach garantiert!



Tabro

am 25.5.2016 im Turnsaal 19:30 bis 21:00 Uhr!

<http://www.selbstheilkraft.org/turnsaal-vs03/tabro-training-schnuppern/>

Buchpräsentation „Wechseljahre ganz persönlich – 8 Frauen erzählen wie der Wechsel ihr Leben verändert hat“ von Bettina Bartsch-Herzog



Buchbestellungen direkt unter: info@bettinabartsch.at



Was Sie schon immer über Wechseljahre wissen wollten

Do., 25. August 2016, 17.00 - 20.00 Uhr

VHS Landstraße

Hainburger Straße 29, 1030 Wien

Anmeldung: <http://www.vhs.at/3-vhs-landstrasse.html>

“Wechseljahre ganz persönlich – 8 Frauen erzählen wie der Wechsel ihr Leben verändert hat”

In diesem Buch erzählen 8 Frauen die Geschichte ihrer Wechseljahre und reflektieren dabei über ihr Leben, gesellschaftliche Tabus, ihre Sexualität und ihre neue Freiheit. Sie gehen dabei auf gesundheitliche Themen, Umgang mit körperlichen und psychischen Beschwerden sowie die Rolle als älter werdende Frau in unserer Gesellschaft ein. Eindrucksvoll und berührend erzählen sie ihre Erfahrungen und wie sie es geschafft haben, die neuen Herausforderungen anzunehmen. Sie verraten auch was ihnen geholfen hat und welche Erkenntnisse sie in den Wechseljahren gewonnen haben.

Terminvereinbarung: Bettina Bartsch

Partnerin im Verein Selbstheilkraft

Tel.: +43 - 699 - 19420941

Email: info@bettinabartsch.at

<http://www.bettinabartsch.at/>



Schamanische Gruppenheilung:

Lio führt Sie mit der Trancetrommel durch eine meditative Heilreise. Entspannen und in die Welt der Selbstheilkräfte eintauchen.



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

Wann: **Nächster Termin: 03.Mai 2016**

Zeit 19.30 – 21.00

Wie: Bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken, ev. Polster

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

Medi4Living - Meditation für jeden – entfliehe dem stressigen Alltag!

Meditation und Achtsamkeit sind in aller Munde. Viele schwören bereits auf Meditation. Stellt sich nun die Frage nach dem warum?

Wissenschaftliche Studien zeigen auf, durch kontinuierliches praktizieren von Meditationen wird folgendes bewirkt:

Du erkennst deine eigene Intuition • Du gewinnst Lebensqualität • Du steigerst deine Produktivität • Du aktivierst deine Lebensfreude • Du erhöhst deinen Erfolg im privaten und beruflichen Bereich

www.medi4living.at



Das Team des Vereins freut sich schon wieder auf einen NEUEN Sommer!
News: www.selbstheilkraft.org

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/seminartermine>

Bei Interesse: Charly Lechner Tel 0664/ 16 16 013 oder e-mail: info@charlytermin.com

Herzlichst Monika

Monika Mayer

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner ®

Mobil: +43 676 613 44 51



Clemens KUBY in WIEN



SEMINAR

27.10.2016 bis

30.10.2016

in 1020 Wien, KSV

www.clemeskuby.de

BASIS-SEMINAR plus - mental healing® die kubymethode Selbsterfahrung im Seelenschreiben

Sie haben den Wunsch, sich selbst zu heilen, sich aus eigener Kraft gesund zu erhalten und Ihre Konflikte und Probleme selbst - bewusst zu lösen?

In diesem Seminar lernen Sie ein natürliches, Ihr Weltbild stark erweiterndes Werkzeug für Ihre Selbstheilungs- und Entwicklungsprozesse kennen und anwenden.

Durch die Methode Seelenschreiben® erfahren Sie, wie Sie jederzeit, auch rückwirkend, eine glücklich machende Wirklichkeit erschaffen und erleben können, die bis in Ihre Körperzellen und Ihre Umgebung hinein wirkt und für Ihr seelisches Gleichgewicht sorgt. Kuby hat sich mit dieser Methode selbst von einer Querschnittslähmung geheilt. Und auch unzählige andere Menschen, haben sich mit der Kuby-Methode von ihren Krankheiten und Problemen, selbst geheilt.

Das Plus bedeutet ein besonderes Privileg gegenüber einem normalen 2,5 Tage- Seminar, weil die Heil-Erfahrung in einem weiteren Tag innerhalb des Seminars überprüft werden kann.

Falls Sie bereits ein Basis-Seminar besucht haben und dies nun wiederholen möchten, bieten wir Ihnen einen Wiederholer-Rabatt an. Die Seminargebühr beträgt dann für Sie 299,00 €.

Do. 27.10. 18.00 bis So. 30.10. 16.00 Uhr

**Seminar Teilnahmegebühr € 499,00 + Verpflegung
ANMELDUNG ERFORDERLICH:**

www.clemenskuby.de

e-mail: office@clemenskuby.de

Tel.+ 49 8344 922 80 21



NÄCHSTER JOURFIXE:

30.05.2016

Ort: Salon BelleArti, Radetzkystrasse 5, 1030 Wien

Beginn: 18:00 -21.00 Uhr

Anmeldung per SMS Tel.0699 122 74260 oder

e-mail: Jourfixe@selbsteilkraft.at

www.selbsteilkraft.at / www.selbsteilkraft.org

IMPRESSIONEN DER JOURFIXE:



Fotos® Monika Mayer & Benjamin

VORSCHAU:

Geplante Jourfixe bis Juni 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.Vereinsitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260