



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

Dezember 2013

AHNEN / AHNINNEN /
VERGANGENHEIT /
ZUKUNFT

Liebe Newsletter-AbonnentInnen!

Die Zeit vor Weihnachten steht schon immer für Innehalten und Besinnung. Die kurzen nebeligen Tage laden dazu ein, sich zurückzuziehen und sich selbst und sein Leben zu betrachten. Gerade in dieser Zeit gedenken wir an unsere Verstorbenen, schmücken ihre Gräber und vielleicht gelingt es jetzt auch besser, in Kontakt mit ihnen zu treten.

Viele Menschen glauben, dass die Ahnen in die Vergangenheit gehören und, weil sie schon lange gestorben sind, keinen Einfluss mehr auf unser heutiges Leben haben. Doch ohne unsere Ahnen gäbe es uns nicht. Sie sind unsere Herkunftsfamilie. Wir tragen das körperliche, geistige, und seelische Potential vieler Generationen in uns und geben es an unsere Nachkommen weiter. Ob bewusst oder unbewusst, die Ahnen haben einen großen Einfluss auf unsere Gegenwart. Bei vielen Fragen in unserem Leben können sie uns unterstützen und uns Wege zeigen, die heilsam für uns und unsere Zukunft sind.

Erfahren Sie mehr über Ahnen, Ahninnen, Vergangenheit und Zukunft bei unserem nächsten Jour Fixe

am Mo., 16. Dezember 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.

Diesmal sind wir zu Gast im: ZENTRUM - yogawege.com
Otto-Bauergasse 24/26,
1060 Wien

Macht Euch auf den Weg! Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Ihre

Bettina Bartsch-Herzog

Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin

AHNEN, AHNINEN, VERGANGENHEIT, ZUKUNFT...

Die Zeit der Rauhächte



Am 21.12.2013 um 18:11 feiern wir heuer die Wintersonnenwende. Es ist ein Zeitpunkt, wo wir in die tiefste Nacht des Jahres, die Mutternacht eintauchen. In dieser Nacht gebiert die Göttin im „Bauch von Mutter Erde“ das Sonnenkind.

Die Tage nach der Wintersonnenwende werden länger und verkörpern Leben und Auferstehung. Für frühe Kulturen war die Wintersonnenwende ein wichtiger Zeitpunkt.

Das Jul-Fest der nordischen Kulturen feiert den Wiederaufstieg des Lichtes. Die Dunkelheit geht. Sowohl Sonnen-, Toten- und Fruchtbarkeitsrituale helfen uns bei der Neuaktivierung der menschlichen Kraft.

Die Rauhachtzeit wird mit 12 oder 13 Rauhächten angegeben. In den Alpenländern zieht das Wilde Heer und die Perchten durch die Rauhächte. Vom Heiligen Abend bis zum 5. Jänner werden in Österreich die Perchtenläufe abgehalten. Manchmal wird auch von 13 Rauhächten berichtet, weil man davon ausgehen kann, dass die alten keltischen Stämme sich nach dem Mond richteten und 13 Mondmonate hatten.

Ritual: In jeder der Rauhächte können wir für einen Monat des folgenden Jahres ein Orakel legen. In der ersten Rauhacht für den Jänner 2014, in der zweiten für Februar 2014 (und so weiter) – in der 12. Rauhacht für den Dezember 2014.

Masken von Geistern formen: Naturgeister sind weltweit bekannt. Überall werden sie zur Kenntnis genommen und es werden Feste und Rituale gemacht. Masken bannen die Geister und treiben sie weiter. Von einfachen Papiermasken bis zu holzgeschnitzten Masken – selbst gemachte Masken können dann auch im Fasching getragen werden.

Ausräuchern: am 5. Jänner wird das ganze Haus, die Wohnung, der Garten, das Grundstück ausgeräuchert. Räucherungen sind Teil meiner schamanischen Tätigkeit. Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie mich an. 0043 699 122 74260.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Lio Elfie Payer, www.lio.at, Tel: +43 699 122 74260



Wintersonnenwende



Aus astrologischer Sicht überschreitet die Sonne am 21. Dezember um 18:12 Uhr den Wendekreis des STEINBOCKS.

Die längste Nacht liegt hinter uns und das Licht nimmt wieder zu, jeden Tag ein wenig mehr.

Weihnachten symbolisiert die Wiedergeburt des Lichtes. Das Licht ist immer da und niemals ist es geschehen, dass die Dunkelheit das Licht verschlingt. In der dunklen Jahreszeit fließt das Licht mehr nach innen. Es wandelt, lässt geschehen, ist still und lässt die Liebe fließen.

Ein besonderes Zeichen zur Wintersonnenwende setzt die **VENUS im STEINBOCK**, sie steht **STILL** und bewegt sich dann „rückwärts“ auf die Sonne zu. Als leuchtender Abendstern erstrahlt ihr helles Licht im Südwesten. Sie ist bis 2,5 Stunden nach Sonnenuntergang zu sehen.

Mehr dazu bei unserem nächsten Jour Fixe!

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partner: Holger Wedewen, Tel: +43-(0)660-4908620, <http://www.holgerwedewen.at>



Wohl behütet durch die dunklen Monate!



Das Feststellen der Wintersonnenwende geht bis in die Steinzeit zurück, wo in Kultstätten wie Stonehenge der Zeitpunkt der Wintersonnenwende mittels den relativ leicht messbaren Auf- und Untergangspunkten der Sonne definiert und gefeiert wurde.

In vielen Kulturen wurde oft mehrere Tage hindurch gefeiert, dass nun die Tage wieder länger werden und dadurch die Versorgung des Lebens wieder leichter wird.

Auch heute finden mancherorts Treffen und Rituale statt, wo große Feuer zur Erneuerung des Lichts entzündet werden, und z.B. Opfertagen wie Strohpuppen im Feuer entzündet werden, und somit die Götter um einen milden Winter gebeten werden.

In dieser dunklen Jahreszeit steht uns ein starker Beschützer zur Seite, der Hirschgott.

Die Verehrung eines Hirschgottes wird in verschiedenen Kulturen gelebt und geht bis in die Steinzeit zurück. Meist wird er als Hirsch oder als männliche Gestalt mit Hirschgeweih dargestellt, die Sonne in seinem Geweih tragend. Häufig findet man ihn im Lotus-Sitz und umgeben von verschiedenen Tieren abgebildet. Er wird verehrt als Gott der Natur, der Tiere und der Fruchtbarkeit. Der Hirschgott begleitet uns in diesen kalten und dunklen Monaten des Jahres, und unterstützt uns alles zu bekommen, was wir in dieser Zeit benötigen.

Unser Körper und unsere Psyche reagieren auf das wenige Licht. So ist zum Beispiel der **Melatonin-Spiegel höher, was uns müde macht. Vermindert ist hingegen das Glückshormon Serotonin, da es an sonnigen und hellen Tagen vermehrt gebildet wird. Schönerweise hat Melatonin auch sehr viele positive Effekte, wie die Unterstützung bei der Immunabwehr und die Aufhellung der Stimmung.**

Außerdem lässt es uns besser einschlafen, wir können besser die Nacht durchschlafen, wir träumen intensiver und wir können uns besser an unsere Träume erinnern. Das können wir uns zunutze machen, denn mit den Träumen drängt sich unser Unterbewusstes an die Oberfläche. Dies ist eine gute Zeit um in uns zu gehen, über unser Leben nachzudenken und klar unsere Bedürfnisse und Ziele zu erkennen, auch um das in diesem Jahr Vollbrachte zu feiern.

Auch Meditation kann uns dabei unterstützen gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen und mit Klarheit unsere Ziele und Visionen zu leben. Ich biete Trainings für Einzelpersonen und Gruppen zur Herstellung einer Balance zwischen Alltag und Lebensqualität mithilfe aktiver und passiver meditativer Methoden.

Selbsteilkraft-Gästin: Christina Meißinger, diplomierte Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
vet.meissinger@gmx.at



Angebote für Firmen

Der Verein Selbstheilskraft setzt sich für die Verbreitung der persönlichen Gesundheit und betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen ein. **Innovative Impulse im Bereich Gesundheitsförderung** und Chancengleichheit sind das Ziel unserer Konzepte. Wir unterstützen die unterschiedlichsten Zielgruppen.

Ihr Unternehmen gewinnt mit nachhaltiger betrieblicher Gesundheitsförderung.

Projekte des Vereins Selbstheilskraft

basieren auf einer klaren, effizienten Strategie die von einem qualifizierten Team umgesetzt wird. Die Planung und Durchführung der Projekte erfolgt in Zusammenarbeit mit den Unternehmen (KMU's, Einpersonenernehmen sowie Konzerne).

Verantwortung für Gesundheit im Unternehmen, des Managements und der Beschäftigten ist die gemeinsame Aufgabe und somit unser Ziel. Setzen Sie ein Zeichen!



Nächster Jour Fixe

20. Januar 2014, Thema: Intuition, Visionen, Leichtigkeit

Weitere Informationen zum Verein sowie aktuelle Angebote finden Sie unter:

www.selbstheilkraft.at

Vorschau auf 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
20.01.14	Intuition, Visionen, Leichtigkeit
17.02.14	Kommunikation: "Berührung, Nähe, Distanz"
17.03.14	Gefühle: "Liebe, Schmerz, Trauer, Freude..."
21.04.14	Handeln: "Veränderung, Aufbruch, Neuanfang..."
19.05.14	Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit...
16.06.14	Erfahrungen, Wissen , Erkenntnisse
21.07.14	Kreativität, Kunst, Musik, Ausdruck
18.08.14	Erfolg, Zielerreichung, Umsetzung
15.09.14	Ergebnisse, Ernte, Fülle
20.10.14	Feiern: Tanzen, Singen, Dankbarkeit
17.11.14	Sexualität (im) JETZT leben
15.12.14	Ahnen, Vergangenheit, Rückzug, Spiritualität

Anmeldung zum Jour Fixe: Jourfixe@selbstheilkraft.at
Newsletter-Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at
Mitgliedschaft beantragen: mitgliedschaft@selbstheilkraft.at
Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at



KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen: Mag.^a Lio Elfie Payer und Bettina Bartsch-Herzog

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906.

Vereinsitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260