



# Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



## Newsletter

Dezember 2012

### Intuition- Der innere Wegweiser

Wir alle besitzen sie: Intuition. Es ist eine ureigene Fähigkeit, die uns bei Entscheidungen helfen oder uns vor Gefahren schützen kann. Sie eröffnet uns neue Sichtweisen oder zeigt sich als Geistesblitz. Der Intuition zu folgen macht unser Leben reicher, wir sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort und wissen, was zu tun ist. Aber nicht immer nehmen wir unsere Intuition wahr, weil sie im Lärm des Alltags, in Pflichten und Verantwortung nicht gehört werden kann. Innere Leere, Unausgeglichenheit oder Stress können die Folgen davon sein. Wer seine Intuition ernst nimmt, kann somit seine Gesundheit positiv beeinflussen. Die Partnerinnen und Partner des Vereins Selbstheilskraft haben verschiedenste Angebote, die Sie dabei unterstützen, Ihre Wahrnehmung zu stärken und somit den Zugang zu Ihrer Intuition zu verbessern.

### Sich auf allen Ebenen wieder spüren.....

#### Auf körperlicher Ebene: durch Yoga



c/o Bodo Schmitt\_pixelio.de

**Y**oga ist weit mehr als nur Körper- und Atemübungen: bereits mit einfachen Yogaübungen beginnt der Prozess der verstärkten Selbstwahrnehmung, indem wir innehalten und uns auf unseren Atem und Körper konzentrieren. Wir stärken somit unser Urvertrauen und verbinden uns mit unserem innersten Selbst und unserem wahren Ich.

**Tipp:** Legen Sie mehrmals täglich Ihre rechte Hand auf den Bauch, die linke Hand auf die Brust. Schließen Sie die Augen und nehmen

Sie ein paar sanfte Atemzüge, wenn möglich durch die Nase. Achten Sie darauf, dass die Ausatmung immer etwas länger ist, als die Einatmung ist. Spüren Sie das angenehme Wohlgefühl, das sich in Ihnen ausbreitet. Ihr Geist und Ihre Gedanken werden ruhiger und klarer. Nun können Sie leichter mit Ihrer Intuition in Verbindung treten.

#### Weitere Informationen und Angebote:

**Selbstheilskraft-Partnerin: Irene Sarada Devi Farnleitner, E-Mail: [michael.farnleitner@chello.at](mailto:michael.farnleitner@chello.at)**

## Auf geistiger Ebene: durch Meditation



c/o clearlens-images\_pixelio.de

**M**editation dient der körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung. Es gibt viele Möglichkeiten zu meditieren. Meditation ist so individuell, wie der Mensch selbst. Daher ist es gut herauszufinden, welche Art der Meditation für mich selbst gerade, die effizienteste ist.

Es hat keinen Sinn sich für einige Zeit im Lotussitz hinzusetzen und verkrampft zu versuchen sich zu entspannen, wenn gerade z.B. ein Spaziergang in frischer Luft angesagt ist. Alleine schon bewusstes Gehen und Wahrnehmen der Schönheit der Natur ist

eine Möglichkeit der Meditation. Bewusstes Wahrnehmen

bedeutet, sich Zeit zu nehmen ohne dauernd auf die Uhr zu schauen und zu denken, geht sich eh noch alles aus, was ich zu tun habe? Bewusst sich Zeit zu nehmen, zum Trödeln, Träumen, einfach nur in die Luft zu schauen, die Kinder beim Spielen beobachten und sich vom Lachen anstecken lassen und so Freude aufkommen lassen. Oder möchte ich meinen Körper schneller bewegen? Dann ist doch vielleicht walken, laufen, schwimmen oder auch tanzen angesagt – doch jedoch ohne Leistungszwang, sondern rein zum Vergnügen an der Bewegung. Dabei den Körper lustvoll wahrnehmen. Ja, richtig gelesen, lustvoll. Es macht mir Lust und Freude meinen Körper wahrzunehmen. Vielleicht eine neue Erfahrung – ausprobieren, macht Spaß.

Ist jedoch das Hinsetzen oder Hinlegen angesagt, kann ich zur Unterstützung Entspannungsmusik auflegen, eine oder mehrere Kerzen anzünden und mich mit einem angenehmen Duft verwöhnen. Dann ganz bewusst ein- und ausatmen. Beim Einatmen neue, frische Energie einatmen. Und beim Ausatmen alles Alte, Belastende, Hemmende, Blockierende loslassen. Es reicht schon die Absicht. Das Wichtigste dabei ist, nicht an den Gedanken festhalten, sondern die Gedanken durchziehen lassen. Und mit jedem Atemzug entspannt sich der Körper mehr und mehr und Wohlbefinden stellt sich von alleine ein.

**Weitere Informationen und Angebote und Angebote:**

**Selbstheilskraft-Partnerin: Maria Juliana Gartner, [www.lichtherz.at](http://www.lichtherz.at)**

## Auf seelischer Ebene: durch Biografisches Schreiben



© Ilse Dunkel/pixelio.de

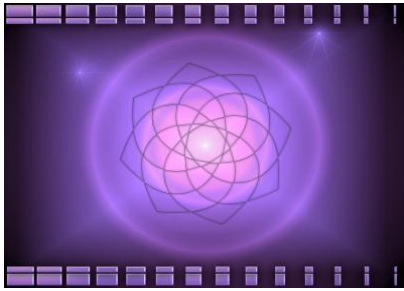
**W**er schreibt erschließt neue Wege. Durch Biografisches Schreiben gewinnen wir Einblick in unsere persönliche Geschichte, können Blockaden lösen oder Unbewusstes sichtbar machen. Was wir aufgeschrieben haben, können wir betrachten, wir können uns distanzieren, können Stellung dazu nehmen und es auch umgestalten. Das Geschriebene verändert Sicht- und Handlungsweisen und schafft Distanz zur eigenen Wahrnehmung. Die eigene Lebensgeschichte wird zur Quelle von Inspiration und Kreativität. Regelmäßiges Schreiben wirkt wie sanfte wie sanfte Medizin, es entspannt und regt die Selbstheilkräfte an.

**Tipp:** „Sich von der Seele schreiben....“ Nehme Sie sich täglich zehn Minuten Zeit, am bestens abends vor dem Schlafen gehen. Entspannen Sie sich mit ein paar tiefen Atemzügen und schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen an diesem Tag unangenehm war. Denken Sie nicht weiter darüber nach und bewerten Sie nicht, was Sie aufgeschrieben haben. Damit erleichtern Sie Ihre Seele und fördern einen erholsamen Schlaf.

**Weitere Informationen und Angebote:**

**Selbstheilskraft-Partnerin: Bettina Bartsch-Herzog, [www.bettinabartsch.at](http://www.bettinabartsch.at)**

## Auf spiritueller Ebene



c/o Heidi Appel\_pixelio.de

**I**ntuition leben bedeutet für mich, zu vertrauen, dass es außerhalb der Alltagsrealität höhere Mächte gibt, die uns dabei unterstützen, unser Leben im Hier und Jetzt zu leben. Die älteste Energiemedizin der Welt, die schamanische Betrachtung des Lebens und der „Welten“ geht davon aus, dass vor den Menschen die Natur, die Pflanzen und Tiere da waren. Dass wir von diesen Wesenheiten lernen können und durch sie Unterstützung erfahren.

Desgleichen durch „Spirits“ der Anderswelt, die sich im oberen Universum befinden. Fast alle Religionen nützen diese Verbindung zu GOTT, zum UNIVERSUM, um das Vertrauen von uns Menschen zu stärken. GOTT, dem UNIVERSUM zu danken, ist sehr befriedigend, weil es zufrieden macht. Intuition bedeutet für mich auch, mit ganzem Herzen Ja zu sagen zu den Ereignissen des Lebens und mich auf die innere Stimme zu verlassen, die mir hilft, eine Lösung zu finden. Gemeinsam mit den „Spirits“.

**Tipp:** „Schreiben Sie alle Gegenstände auf, die sich in einem Zimmer Ihrer Wohnung befinden. Nachdem Sie die Liste fertiggestellt haben, setzen Sie sich hin und bedanken Sie sich für alle Dinge, die Sie bereits haben. Kann sein, dass Ihnen auch noch ein kleines Dankgebet einfällt?“ Danken stärkt das Gefühl der Zufriedenheit. Wenn wir zufrieden sind, gelingt es leichter, die zarte Stimme der Intuition zu hören.

**Weitere Informationen und Angebote:**

**Selbstheilkraft-Partnerin: Lio Elfie Payer, [www.lio.at](http://www.lio.at)**

## Unsere neue Selbstheilkraft- Partnerin



### Claudia Shaktrina Schüssler

**Mongolian-Wheel-of-Life-Practitionerin i.A.  
Ganzheitliche Körperenergetik, Reiki, Breuss-  
Rücken- balancing, Spagyrik, Foreverliving- und  
Nuskin-Partnerin**

„Menschen Kraft und Freude aus der Mitte meines Herzens zu übermitteln, ist eine der schönsten Aufgaben für mich!“

Das Anliegen des Vereines „Selbstheilkraft“, Menschen aller Altersgruppen zu motivieren, ihre eigene Heilkompetenz zu aktivieren und zu stärken und sie dabei zu unterstützen, entspricht genau meiner Grundeinstellung, warum ich mich für den humanenergetischen Bereich entschieden habe. Ich habe meine Berufung zum Beruf gemacht und freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen in den Verein „Selbstheilkraft“ einfließen lassen zu dürfen.

**Kontakt:**

1110 Wien und 2460 Bruck/Leitha  
Email: [info@energyspirit.at](mailto:info@energyspirit.at)  
[www.energyspirit.at](http://www.energyspirit.at)  
Tel.: +43664 35 22 739

## Neue Angebote

- ❖ **Intuitive Heilsitzungen**
- ❖ **Heilmeditationen**  
von Maria Gartner/Wien  
[www.lichtherz.at](http://www.lichtherz.at)
  
- ❖ **Lichtbahnentherapie**
- ❖ **Reiki**  
von Martina Romedica Ager/Tirol  
[www.quelle-der-seele.at](http://www.quelle-der-seele.at)
  
- ❖ **Ganzheitliche Körperenergetik**
- ❖ **Breuss-Rückenbalancing**
- ❖ **Spagyrik**
- ❖ **Foreverliving- und Nuskin**  
von Claudia Shaktrina Schüssler  
Wien und Bruck  
[www.energyspirit.at](http://www.energyspirit.at)

## Aktuelle Termine

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

## Nächster Jour Fixe

**21. Jänner 2013**  
**Thema: Intuition**

Ort: Selbstheilkraft-Akademie (Studio im2ten)  
18.00-21.00 Uhr  
Floßgasse 9, 1020 Wien  
Anmeldung unter: [Jourfixe@selbstheilkraft.at](mailto:Jourfixe@selbstheilkraft.at)

**Newsletter-Anmeldung: [newsletter@selbstheilkraft.at](mailto:newsletter@selbstheilkraft.at)**

**KONTAKT: [www.Selbstheilkraft.at](http://www.Selbstheilkraft.at)**

Vorständin: Mag.a Lio Payer, Vorstand: Christian Hala  
Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906.

Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43699 122 74260.

Allgemeine Anfragen: [info@selbstheilkraft.at](mailto:info@selbstheilkraft.at).

Jour fixe-Anmeldungen: [jourfixe@selbstheilkraft.at](mailto:jourfixe@selbstheilkraft.at)

Mitgliedschaft beantragen: [stella@selbstheilkraft.at](mailto:stella@selbstheilkraft.at).