



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg

Newsletter/Nachlese **Jänner 2014**

Intuition, Vision, Leichtigkeit – Bauchgefühl...



Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Die Buchhandlungen sind voll mit Buchtiteln, die sich mit dem Thema Intuition/Bauchgefühl beschäftigen. Oft wünschen wir uns Intuition. Nachweislich treffen wir viel mehr Entscheidungen aus dem Bauch heraus, als wir glauben. Tatsache ist, dass wir unser Leben authentisch leben können, wenn wir die Bilder unserer Seele „anzapfen“ und uns selbst und unserer Intuition vertrauen.

Macht Euch auf den Weg! Wir freuen uns.

Ihre

Lio Elfie Payer

Selbstheilskraft – Partnerin

Vorständin des Vereins Selbstheilskraft

Verein Selbstheilkraft zu Gast

bei Alexandra May: Perspektiven, Menschen, Wirtschaft

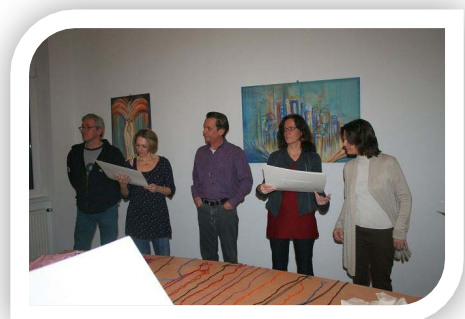
Jourfixe am 21.1.2014

Die Gastgeberin Alexandra May, die Künstler Marika Kirchmayr, Edi Lesiak und Lio Elfie Payer gestalteten den Jourfixe.

Edi Lesiak, ein Künstler, der seine Werke mit der Nähmaschine gestaltet, führte uns liebevoll in intuitives Nähen ein. Mit Begeisterung und Spontanität schaffte der Künstler mit den Gästen ein „Meisterwerk“.



Diese Freude bei der Arbeit...lassen wir Bilder sprechen...



INTUITUION - KÖRPERGEFÜHL



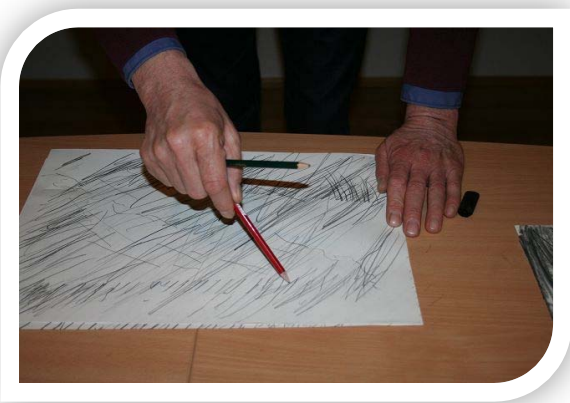
Manche Menschen haben ein ausgeprägtes Gefühl für ihren Körper. Sie können sehr schnell erkennen, ob sie müde, erschöpft, überfordert, hungrig, oder erholungsbedürftig sind. Und wenn sie liebevoll mit sich selbst umgehen können, so erfüllen sie die körperlichen Bedürfnisse ohne Wenn und Aber.

Leben Sie Intuition als Körpergefühl, indem sie gerne tanzen oder sich spielerisch bewegen?

Intuitives Tanzen, Ausdruckstanz – spontan aus dem Inneren geschöpft, so wie es sich z.B. bei therapeutisch angelegten Tänzen äußert, ist spontan und kann die Persönlichkeit enorm stärken. Es werden Gefühle ausgedrückt und Bewegungsfreude erlebt. Das eigene Bauchgefühl zu entwickeln zahlt sich auf jeden Fall aus.

SCHRAFFIEREN MIT MARIKA KIRCHMAYR, Kunsttherapeutin

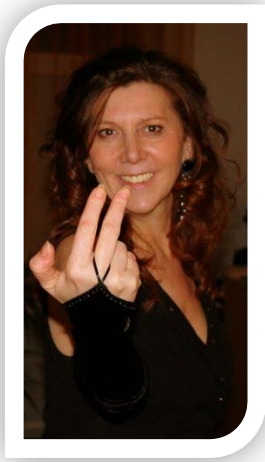
Nehmen Sie ein Blatt Papier und beginnen Sie mit einem Bleistift zu schraffieren...rein nach Gefühl.



Und genießen



LEICHTIGKEIT - WARUM NICHT?!



Stellen sie sich vor, sie könnten aus dem Bauch heraus ihren Lebensweg erkennen und die „richtigen“ Entscheidungen treffen. Alles wird leichter. Sie **haben** eine eigene Instanz, die Ihnen dabei helfen und den Weg weisen kann: Ihre INTUITION.

Das BAUCHGEFÜHL als Botschaft zu verstehen – aus meiner Sicht spannend, kann Erstaunliches aufzeigen.

In die erlebten Begegnungen, Geschichten einzutauchen, kann Interessantes zum Vorschein bringen. Ich bemerke JETZT – indem ich darüber schreibe – kommen einige Fragen in mir auf:

Was möchte ich der Öffentlichkeit, also Ihnen, überhaupt bekannt geben? Wie weit kann, will ich mich öffnen? Mache ich mich angreifbar, wenn ich „andere, fremde“ Menschen in meine Wünsche, Visionen Einblick gewähre? Oder entsteht eine Verbundenheit, da sie soziale Wesen sind und wie ich in einer Gesellschaft, in der es Regeln und Normen gibt, leben?

Es gibt Situationen, in denen ich mich blockiert fühle, es "fließt" nicht. Ich tue zwar sehr viel, aber die Ergebnisse bleiben aus. Ich habe viele Wünsche und Ziele, lade mir zu viel „Arbeit“ auf, verliere den Überblick und dadurch den Blick für das Wesentliche. Ich fühle mich überfordert und unfrei. Das passiert, wenn ich nicht auf mich achte, oder „nur“ funktioniere. Oder - ja sie lesen richtig- Anderen z.B. Ihnen, gefallen möchte. Warum?

Um ihr Vertrauen zu gewinnen und meine Ziele zu erreichen. Und sie für meine Vision und Idee zu begeistern. Nämlich das GEMEINSAME vor das Trennende zu stellen. Warum nicht?!

In dem Buch Wer braucht Gott? hat Kardinal Schönborn gesagt: „*Wir können nicht umhin, Teil einer Gesellschaft zu sein, in der wir auch Dinge tun, von denen wir alle wissen, wenn wir ehrlich sind, dass sie nicht ganz richtig sind.*“ Ja, Herr Kardinal, wenn wir ehrlich sind.

Da gibt es Begegnungen, Erlebnisse in meinem Leben – die ich rückschauend betrachtet – anders beschreiben würde wollen, als ich sie tatsächlich erlebt habe. Warum? Gute Frage. „Die Wahrheit wird euch frei machen“. (Joh 8,31.32) ... Was denken Sie?

Es ist ihre **Eigen-Verantwortung**. Denn egal, was sie tun, es wird immer Menschen geben, denen es gefällt - und andere, denen es nicht gefällt - die einen werden sie kritisieren, die anderen werden sie loben.

Deshalb: Vertraue Dir selbst. Tue das, was DU für richtig hältst!

Muten wir uns einander zu – so wie wir sind – das bringt Leichtigkeit, Freiheit sowie Freude und Friede ins eigene Leben. Herz und Humor, lieben und lachen. Warum nicht?!

Manche Menschen sehen die Dinge, wie sie sind und sagen „Warum“? Ich träume von Dingen, die es nie gab, und sage: „Warum nicht?“ John F. Kennedy (1917-63.)

JA, WARUM NICHT ?!.

Weitere Informationen

Selbstheilskraft-Partnerin: Monika Mayer, Tel.: 0676 613 44 51, monika-mayer@chello.at

NÄCHSTER JOURFIXE:

17. Februar 2014: Kommunikation: „Berührung, Nähe, Distanz....“

Ort: Zu Gast bei **Yogawege.com** - Otto Bauer Gasse 24/26, 1060 Wien

Zeit: 18:00 bis ca. 21:30 Uhr

www.selbstheilkraft.at

Vorschau auf die nächsten Termine 2014

Termine:	Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...
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

© Fotos: Monika Mayer

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

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