



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

„Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe, könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen.“ (Pablo Picasso)

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Viele Menschen glauben, sie sind nicht musikalisch, können nicht malen, schreiben oder singen und kreativ sind eher die Anderen. Ist Kreativität eine Begabung? Eine Technik? Eine Fähigkeit? Etwas, was nur manche Menschen besitzen und andere eben nicht? Kreativität bedeutet so viel wie „etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen oder herzustellen“. Oft setzen wir unsere eigenen Maßstäbe so hoch, dass wir gar nicht erst anfangen, ganz spontan und aus reiner Freude etwas Neues auszuprobieren. Dabei gehört es lt. Maslov zu den menschlichen Grundbedürfnissen, sich kreativ auszudrücken. Jede Form von Kreativität fördert die Selbstwahrnehmung und die Unabhängigkeit. Sie kann uns dabei helfen, die Sackgassen konventionellen Denkens zu überwinden, bestehendes kritisch zu hinterfragen und den Weg für Neues zu bereiten.

Erfahren Sie mehr über KREATIVITÄT/KUNST/MUSIK/RÜCKZUG/FAMILIE....

bei unserem nächsten Jour Fixe am Mo., 15. Juli 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.

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

Diesmal sind wir wieder zu Gast bei:

Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart, Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

Ihre

Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin

Newsletter

Juli 2013

KREATIVITÄT/
KUNST/MUSIK/
RÜCKZUG/FAMILIE

KREATIVITÄT/KUNST/MUSIK RÜCKZUG/FAMILIE... auf allen Ebenen

🌀 KÖRPERLICH

Kreativität durch Laufen



Alle LäuferInnen wissen es: Laufen wie auch anderer Ausdauersport hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte. Laufen wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck, stärkt den Herzmuskel, intensiviert die Atemtätigkeit, regt den Stoffwechsel an, entgiftet, durchflutet die Zellen mit Sauerstoff, fördert Hormone, bringt mentale Stärke, lässt uns besser schlafen etc.

Viele LäuferInnen widmen ausschließlich dem Konditionsaufbau viel Aufmerksamkeit - und vernachlässigen den Laufstil völlig.

Laufstil ? Man laufe ohnehin normal, so denken viele verwundert.

Wenige unter uns sind jedoch (die kindlichen) Lauf-Naturtalente geblieben. Laufen ist eine komplexe Bewegung der ganzen Wirbelsäule. Beim Laufen unterliegen wir mächtigen Kräften. Während der Sprungphase wirken beim Weg- und Aufkommen des Fußes 3 bis 5-fache Kräfte im Verhältnis zum Körpergewicht.

Sie tun sich Gutes wenn Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Laufbewegung optimieren. Mit optimal verlaufenden Druckkräften in der Wirbelsäule schützen Sie alle Gelenke und die sensiblen Zonen des Nackens, vom Kreuz, den Hüften, Kniegelenken und den Füßen. Gleichzeitig arbeiten die Muskeln aus entspanntem Tonus kraftvoller und zielgenau in Laufrichtung. Sie laufen geschmeidig leichter und nachhaltig gesund. Sie laufen mit mehr Freude!

Lauftipps:

- seien Sie *nicht* überzeugt davon, dass ein guter Laufschuh genüge ...
- vor allem anfangs mit kleinen, raschen Schritten laufen. Ja, wie traben!
- die Schwerkraft positiv ausnützen und tendenziell nach vorne fallen
- Konzentrieren Sie sich während der Bodenkontaktphase aufs Wegkommen des Fußes (anstelle aufs Aufsetzen)
- Tagesverfassung berücksichtigen, realistische Ziele bei Laufbeginnern

Termine Goldener Laufstil - leichter laufen

Freitag, 19.07., 08.00-10.00h und Freitag, 23.08., 08.00-10.00h

(Anmeldung bitte bis 5 Tage vorher)

Treffpunkt im Seminarzentrum Vitamynd

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Mag.a Britta Lindenbauer, Tel.: +43 650 528 00 10

www.koerperklug.com

☉ GEISTIG

Kreative Gedanken



Da ich ein kreatives Wesen bin, nehme ich mir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um neue, kreative Gedanken zu denken. Es sind dies Gedanken, die mir Freude machen, mit denen ich mich gut FÜHLE, die mich zum Lächeln bringen und mir Mut machen.

Eine einfache Übung? An sich ja! Es gilt wie bei fast allem die alte Regel: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Disziplin zahlt sich aus, gerade dann, wenn mich alte, negative Gedanken und Gefühle heimsuchen.

Was will ich? Was tut mir gut? Was macht mir Freude? Was ist hilfreich? Was dient mir und den Anderen? Was wärmt mein Herz?

In diesem Sinne: „Ich bin ein wunderbares Wesen, lebe mein erfülltes Leben und teile meine Schätze mit Allen, die Freude daran haben.“

Weitere Informationen und Angebote

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

☉ SEELISCH

Akzeptanz ist für mich Kunst



Akzeptanz gewinnt nur, wer loslassen kann. Dabei liegt der Fokus weniger darauf, was zu tun ist, als darauf, was gelassen werden kann und damit zur Gelassenheit führt.

Leistungsorientierte Menschen sind immer am Drücker. Akzeptanz ist für viele von ihnen ein fremder Kontinent: Sie wissen, dass er existiert, es zieht sie aber wenig dahin, und sie haben keine Vorstellung, was sie dort sollen. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich darauf, wie sie die von ihnen selbst

und von anderen auferlegten Aufgaben und Verpflichtungen, aber auch verlockende Herausforderungen noch besser und effizienter bestehen können.

Die Frage, was davon sie sein lassen könnten, wehren sie vehement ab, weil sie ihr ganzes Konstrukt ins Wanken bringt. Doch wenn wir das, was uns nicht oder nicht mehr guttut, nicht loslassen, wird es zur Dauerbelastung. Unsere Lebensenergien versiegen, wenn wir uns nicht verabschieden von inneren Werten und Überzeugungen, die nicht mehr stimmig sind, wenn wir überfällige Beziehungen zu Menschen und Dingen nicht beenden.

Beenden können ist eine wichtige Kompetenz, um das eigene Leben selbstverantwortlich zu gestalten.

Weitere Informationen und Angebote

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

Kreativ – kreatürlich – SEIN



Kunst, Kultur – entstanden aus dem Gespräch mit den Spirits? Die Skulpturen der alten Hochkulturen sind für die Zwiesprache mit den Göttern entstanden. So habe ich das jedenfalls verstanden. Große Mäzene der KünstlerInnen waren Päpste, Kardinäle, Herrschende, die bei den vergebenen Aufträgen religiöse Themen in Form von Bauwerken, Bildern und Statuen gestalten ließen.

Die Aborigines streuten Sandbilder, um ihre Mythen und ihre Gebete an die Geisterwelt für die Gemeinschaft sichtbar zu machen. Und die Buddhistischen Mönche formen riesige Mandalas aus buntem Sand. Wenn das Bild in tiefer Hingabe fertiggestellt ist, so wird der Sand einfach wieder zusammengefeht und dem Universum übergeben. Kunst-(werke) als Zwiesprache mit den Spirits.

Frauen, Männer, Kinder – andächtig versunken in Hingabe im kreativen, schaffenden Tun. Geführt von den inneren Bildern, die sich einen Weg nach außen freilegen und für die Welt sichtbar werden. Die eigenen kreativen Impulse zu unterdrücken heißt, dass HEILIGE und HEILENDE aus dem eigenen Leben zu verbannen. Es wird Zeit, zum INSPIRIERTEN SEIN zurückzufinden.

Einzelcoaching: Innovativer, kreativer, freudvoller im Privatleben und in der Arbeit. INSPIRIERT SEIN.

Weitere Informationen und Angebote

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

Die Klänge der Kristallklangschaln und ihre Kraft



Kristallklangschaln faszinieren durch ihre besonderen Klänge. Die Schaln erzeugen ein lichterfülltes schwingendes Kraftfeld, dass tiefe auf allen Ebenen wirkt. Dadurch kann sich das Herz öffnen für eine andere Bewusstseinsenebene.

Der Klang dieser Kristallklangschaln bringt Licht und Veränderung in unser Bewusstsein und erhöht dadurch unsere Schwingungsfrequenz.

In der Kabbala wird geschrieben, Klang kann uns emporheben, zu den höchsten Ebenen der Glückseligkeit.

Pythagoras (580 - 500 v.Chr.) sagt, das Hämmern von Schmieden hat ihn auf die Wirkung von Klangharmonie aufmerksam gemacht.

Er nützte dann erstmals die Musik, für physische und emotionale Heilung. Er erkannte, dass jedes Atom einen bestimmten Klang erzeugt, und dadurch die Schwingungen auf die Aura und den Körper Auswirkungen haben.

Klangtherapien verändert:

Es vermindert Angstzustände, beruhigt, löst Anspannungen, aktiviert die Blutzirkulation, bringt inneren Einklang, erhöht den Chi-Fluss, zentriert, hilft dem Körper zu einem vitalen, ausbalanciertem Zustand.

Eine Studie zeigte, dass nach einem Herzinfarkt Personen die 2 Tage Musik hörten, weniger Probleme als andere hatten, die keine Musik hörten. Klang kann auch den Blutdruck regulieren / senken, auch dies bewies eine Studie. Weiteres täglich eine ½ Stunde Musik oder Klangtherapie, erzeugt laut Studie (von DR. Raymond Bahr im St. Agnes Krankenhaus, Baltimor) denselben Effekt wie 10 mg. Valium. Musik wirkt auch bei Sterbenden, es hilft der Seele von emotionalen Bindungen leichter loszulassen.

Musik und Klang erhöhen die Ausschüttung von Endorphinen, die von Schmerzen und Ängstlichkeit ablenken. Die Kristallschalen strahlen eine Schwingung aus, die die Selbstheilungskräfte aktivieren, sie können aber auch Schwingungen aufnehmen und transformiert wieder abgeben. Die Kristallschale erzeugt Obertöne, die in Resonanz mit der menschlichen Stimme unser Körpersystem durchdringen und unsere Essenz erreichen, sodass das inneres Chaos, Konflikte und Blockaden in Harmonie sich lösen können. Klang kann den Geist beruhigen, wobei Erinnerungen und Assoziationen hervorrufen werden und die Energie darf sich im Körper verändern.

Diese Schalen sind sehr wirkungsvoll für die neue Zeit und öffnen unser Herz für die Liebe, Licht und Veränderung.

Bei meiner schamanischen Arbeit, benütze ich inzwischen sehr viel, diese wunderbaren Schalen, und die Rückmeldungen meiner Klienten sind, (Aussage einer Klientin) „als Du mit der Kristallschale begonnen hast, spürte ich Liebe in mir und ich konnte ein wunderbares Licht in mir sehen, nun kann ich wieder im Vertrauen meinen Weg gehen. Ich danke Dir und werde dieses wunderbare Licht mitnehmen und täglich hinein spüren.“

Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilkraft-Partnerin: Martina Romedia Ager, Tel. 0676/5282314

<http://www.quelle-der-seele.at/>

Unser neuer Selbstheilkraft- Partner



Holger Wedewen

**Astrologe
Kommunikationstrainer
Integrative Bewusstseinsarbeit**

Die Initiation über die ich meine Berufung zum Astrologen fand, ereignete sich 1985. Der Freund meiner Schwester, ein erfahrener Sternendeuter, erläuterte mir im Cafe Sperl mein Horoskop. Dieses Gespräch war ein derartiges „Aha-Erlebnis“ für mich, dass die Astrologie fortan zu einer der tragenden Säulen in meinem Leben wurde.

Seit 20 Jahren arbeite ich als freier Astrologe, Kommunikationstrainer und Energiearbeiter und begleite Menschen auf ihrem Weg.

„DU HAST BEREITS ALLES, WAS DU BRAUCHST; **DICH SELBST!**“ Die Sterne weisen dir den Weg und geben wunderbare Fingerzeige, wie du am besten deine Selbstheilkräfte aktivieren kannst und Freiheit, Freude, Liebe und dein ureigenstes Potenzial sich immer mehr ausdehnen können in deinem Leben.

Kontakt:

Holger Wedewen
STERNSTUNDEN

<http://www.holgerwedewen.at>

mail: h.wedewen@gmx.at

tel: +43-(0)660-4908620

Neue Angebote

- Horoskope
- Burnout Prävention
- Mentaltraining
- Hypnose
- Feldenkreis

Aktuelle Termine

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

Nächster Jour Fixe

Mo., 15. Juli 2013, 18 - 21 Uhr

Thema:

**KREATIVITÄT / KUNST / MUSIK
RÜCKZUG / FAMILIE**

Ort: Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart

Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

<http://www.vitamynd.at>

Anmeldung unter: Jourfixe@selbstheilkraft.at

**Newsletter-Anmeldung:
newsletter@selbstheilkraft.at**

**Mitgliedschaft beantragen:
mitgliedschaft@selbstheilkraft.at**

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen:

Mag.a Lio Elfie Payer, 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

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at