



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

Mai 2013

UMWELT/UMFELD/ NACHHALTIGKEIT...

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Alle individuellen Bemühungen um einen gesunden Lebensstil sind wichtig, doch die Umwelt, das Umfeld spielen eine ganz maßgebliche Rolle in unserem modernen Leben. Nicht immer können wir diese Faktoren beeinflussen, doch es ist sinnvoll, zumindest die wichtigsten Facts zu kennen. Welche wirklich sinnvoll für unser Leben sind, ist oft gar nicht so leicht zu entscheiden.

Unsere Befindlichkeit ist sehr von der Umwelt und dem persönlichen Umfeld abhängig. Für die meisten Menschen ist Lebensqualität eine Kombination aus vorhandenen Lebensbedingungen und dem eigenen Wohlbefinden. Dazu gehören Ressourcen wie Einkommen, intakte Umwelt, Gesundheit, Zugang zu Bildung sowie die Freiheit, aus diesen Ressourcen den eigenen Lebensstil frei wählen zu können. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse führt zu positiven Emotionen und damit zu persönlichem Wohlbefinden. Durch Nachhaltigkeit erfahren wir ein hohe Maß an Lebensqualität und sorgen dafür, dass für alle ein gutes Leben jetzt und in Zukunft gewährleistet ist.

**Erfahren Sie mehr, was Sie für Umwelt und Umfeld tun können, damit Nachhaltigkeit erreicht wird, bei unserem nächsten Jour Fixe am 20. Mai 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**

Umwelt, Umfeld, Nachhaltigkeit – auf allen Ebenen.....

🌀 KÖRPERLICH

„Bewegte Pausen“ - für nachhaltige Gesundheit



Nachhaltigkeit beginnt bei sich selbst und dem eigenen Körper(wesen).

Nehmen Sie sich Zeit für mentale Pausen (mentale Reise, Lesestunde, etc.) und **für bewegte Pausen** (einen Spaziergang, eine kleine Laufeinheit in der Natur, 15 min spielerisches Dehnen und Strecken etc). Der Körper will ein wenig gefordert, jedes noch so kleine Gelenk möchte bewegt werden. Eine solche Pausenkultur spart tatsächlich Zeit und Ressourcen, indem sie Entspannung auf allen Ebenen und wichtige Regeneration bringt. Die Auswirkung auf die Volkswirtschaft, wenn Alle solche „Kurzurlaube“ mit sich selbst pflegten, können Sie erahnen: geringere Arzt-, Medikamenten- und Krankenkassen-Kosten. Noch wichtiger: So einfach können Sie selbst etwas tun, um nachhaltig gesünder und beweglicher zu bleiben. Für ein schönes Lebensgefühl.

Angebote koerperklug Training – Kurse:

jeden Dienstag, ab 02.04., 17.15h - 18.45h

goldener Laufstil - leicht und gesund laufen

indoor Übungen und outdoor Traben, Laufen im Park Schönbrunn

jeden Mittwoch, ab 08.05., 17.00h - 18.30h

gesund bewegen und tanzen

für Tanzfreudige! mit orientalischen Elementen

jeden Mittwoch, ab 08.05., 18.45h - 20.15h

koerperklug und leicht bewegen

sanfte, tiefwirksame Microübungen für befreite Schultern, Nacken-, Lendenwirbelsäule, für relaxte Hüft- und Kniegelenke und für einen ganz entspannten Power-Rücken

jeden Donnerstag, ab 16.05., 17.00h - 18.30h

kluges sanftes Rückentraining

für eine entspannte Nacken-/Lendenwirbelsäule und ein starkes Rückengefühl.

Kurseinstieg jederzeit möglich - Sie lernen immer!

kleine Gruppen (8 TN) bieten Ihnen viel Raum und bestes Lernklima.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Mag.a Britta Lindenbauer, www.koerperklug.com

© GEISTIG

„Wenn Du gehst lass deinen Kindern keinen Müll zurück.“



c/o Rike_pixelio.de

In meinen Hawaiianischen Ausbildungen haben mich so viele Dinge zutiefst berührt. Ich habe angefangen zu verstehen, was Umweltschutz sein kann. Umwelt, Umfeld,... Was ist das alles überhaupt? Was ich berühre, was ich gestalte, was ich bearbeite und betrachte gehört zu meinem Umfeld. Schau ich mit Liebe auf die Dinge? Berühre ich Dinge und Menschen mit Liebe?

Es ist unmöglich liebevoll zu sein und seine Umwelt zu zerstören.

Liebe bringt mich in die Achtsamkeit. Auch gesellschaftlich gesehen können „unschöne“ Dinge durch die Augen der Liebe schön werden. Und wie behandle ich Schönes? Ich halte es für kostbar und pflege und umsorge es.

Hawaiianer lieben ihr Land. Damit meine ich nicht, sie lieben, nur das Land zu besitzen. Sie lieben es, das Land zu betrachten, zu pflegen, zu erhalten und sich daran zu erfreuen. Ich brauche nicht wirklich großartigen Umweltschutz, wenn ich etwas liebe. Ich lerne nur jeden Tag es noch ein Stück mehr zu lieben. Etwas zu hegen, zu pflegen, es zu betrachten, sich daran zu erfreuen – DAS IST LIEBE.

Keinen emotionalen, keinen materiellen, keinen mentalen, keinen finanziellen Müll zurück zu lassen, das ist große Liebe. Meiner Tochter nicht mit meinem geistigen Müll abzufüllen, das ist Liebe. So wird der Lebenszweck die Selbst-Heilung. Wenn ich so wenig Müll zurückgelassen wird wie möglich, heile ich mich selbst und damit auch mein Umfeld. Dafür kann ich in jedem Lebensbereich etwas tun oder etwas lassen. So gut ich halt kann.

Keinen Müll zurücklassen, der meine Kinder und die Kinder meiner Kinder belastet. Mich motiviert DAS: weniger über Umwelt, Umfeld und Nachhaltigkeit nachzudenken und zu sprechen, sondern einfach zu üben, mehr zu lieben.

So können wir verstehen lernen, dass wir überhaupt nirgends hinlaufen müssen um zu kämpfen. Wir tun sehr viel für unsere Umfeld und die Nachhaltigkeit, wenn wir lernen Schritt und Schritt uns selbst zu lieben.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilskraft-Partnerin: Gerda Arcangeli, <http://www.lomi-und-coaching.at>

© SEELISCH

DAFÜR, anstatt DAGEGEN



c/o Peter Habereeder_pixelio.de

Täglich hören wir Meldungen über die „kaputte Umwelt“, die verschwindende Arten-Vielfalt und den Raubbau an der Natur und merken, wie sehr uns das berührt und oft sogar beängstigt. Zunehmend treten Krankheitsbilder auf, die es vor einigen Jahrzehnten noch gar nicht gab. Ob Lärm, Wasser, Nahrung, zu wenig Bewegung, Stress, Strahlungen, Smog oder Reizüberflutung – heutzutage ist alles „belastet“ und alles kann uns krank machen. Die Angst vor Umweltgiften und -belastungen nimmt stetig zu, in manchen Fällen so

stark, dass die Bedrohungsgefühle Beschwerden auslösen können, die Umweltangst selbst also krank machen kann. Ständig ändert sich das Wissen, welche Substanzen schädlich sind, oder es entstehen durch neue Produktion – neue Risiken. Für den Laien ist es nicht immer einfach, den Zusammenhang zwischen Umwelteinflüssen und ihrer Auswirkung auf die Gesundheit zu erkennen und das allein führt schon zu Überforderung. Wir fühlen uns oft hilflos oder ohnmächtig, weil wir glauben, nichts dagegen tun zu können.

Deshalb habe ich mich entschieden, etwas DAFÜR zu tun, dass es mir und meinem Umfeld besser geht. Ich umgebe mich bewusst und mit Achtsamkeit, mit Dingen, bei denen ich ein „gutes“ Gefühl habe. Mir selbst etwas Gutes zu tun und darauf zu schauen, anderen nicht zu schade, Produkte zu kaufen, bei denen es dem Erzeugern und der Umwelt gut geht, ist das, was ich im Rahmen meiner Möglichkeiten tun kann.

Schulen auch Sie Ihre Achtsamkeit und erleben Sie die Heilkräfte der Natur z.B. bei meinen spirituellen Schreib-Wanderungen. Sie werden staunen, wie einfach sich neue Wege ergeben und welche Kräfte Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Wünsche umzusetzen.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Bettina Bartsch-Herzog, www.bettinabartsch.at

SPIRITUELL

Ein Samenkorn



Ein Samenkorn lebt in unserer Seele, es ist klein und unscheinbar. Es erzeugt in unseren Gedanken einen Wunsch, eine Sehnsucht. Wir können es nicht verstehen, es ist zu klein und unscheinbar. Aber es bewegt unsere Seele und unsere Gefühle. Denn in diesem kleinen Körnlein schlummern Kräfte, die hervor kommen möchten. Es fängt schon an im Verborgenen zu sprießen und zu wachsen. Wir kennen seinen Namen noch nicht, es ist zu bescheiden und sprießt leise vor sich hin.

Genauso ist es, wenn wir ein Samenkorn auf die Erde fallen lassen: es regnet und das Samenkorn beginnt sich spüren und zu sprießen, bis die ersten feinen Wurzeln entstehen, und ein unscheinbares kleines Pflänzchen aus der Erde ragt.

Der Wunsch in unsere Seele nimmt Gestalt an und wir erkennen in uns einen neuen Weg. Noch unsicher und verloren breitet sich das Samenkorn nun aus, es wird stärker und kräftiger. Wir haben nun die Möglichkeit, dieses Samenkorn zu fördern und zu unterstützen, es zu stärken. Aber wir haben auch die Möglichkeit, es zu ignorieren und nicht wahrzunehmen. Dann stirbt es ab und die Traurigkeit bleibt. Wenn wir aber dazu stehen und es stärken, wird sich auch unsere Kraft entfalten und aus dem Samenkorn wird in uns eine Kraftquelle entstehen.

Genauso ist es ein Wunder, wie dieses unscheinbaren Pflänzchen in der Erde - wenn man es hegt und pflegt - langsam immer mehr Kraft bekommt und daraus ein kräftiger Baum entsteht.

Daraus können wir erkennen, dass aus einem Samenkorn in unserem Leben und aus einem Samenkorn in der Natur, wunderbare Energiequellen entstehen, aus denen wir Kraft, Nahrung und Sicherheit schöpfen können.

Das Leben ist ein Wunder, wenn wir nur bereit sind es zu erkennen!

Wenn Gott nichts wachsen ließe, würden wir seelisch und körperlich verhungern!

Sei dankbar, denn die Wunder geschehen um Dich herum.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Martina Romedia Ager, <http://www.quelle-der-seele.at/>

Unsere neue Selbstheilkraft- Partnerin



Sigrid Puanigg

Autorin; betreibt Bewusstseinsarbeit bezüglich
Lebensmittelzusatzstoffen, veranstaltet
Backkurse

„Darüber, was gesunde Ernährung im Einzelnen
ist, streiten sich nicht nur Gelehrte. Jede These,
ob Vegetarismus, Makrobiotik, Rohkostern-
nährung, usw., hat ihre Befürworter und ihre
Gegner. Doch unbestritten ist sicher, dass eine
gesunde und bewusste Ernährung zum
körperlichen und seelischen Wohl-befinden
beiträgt.

Wer sich bewusst macht, welche Potenziale im
Körper verkümmern, wenn er durch Chemikalien
belastet ist, hat schon den ersten Schritt in die
richtige Richtung gemacht!“

Kontakt:

Sigrid Puanigg

Tel.: +43 1 5962569
Mobil: +43 650 9567295
sigrid.puanigg@gmx.net

Neue Angebote

- Lauftraining
- Burnout Prävention
- Aura Essenzen
- Backkurse

Aktuelle Termine

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

Nächster Jour Fixe

Mo., 20. Mai 2013, 18 - 21 Uhr

**Thema: UMWELT, UMFELD,
NACHHALTIGKEIT....**

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