



# Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

## Newsletter

November 2013

SEXUALITÄT  
KRAFT DER MITTE  
VERWURZELUNG

**"Wisse um das Männliche - Sei das Weibliche"** (Laotse)

### Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Wer kennt sie nicht, die gegenseitigen Kräfte von Yin und Yang, Mann und Frau - die Urbild der Polarität und der Sehnsucht nach Einheit? Suchen wir nicht alle nach Einheit, nach Verbundenheit, Liebe und Sexualität?

Doch den meisten von uns fehlt es an Vorbildern, die uns auf liebevolle, lebens- und körperbejahende, lustvolle Art und Weise vermitteln, wie schön und nährend zärtliche Zuneigung und Lust sind.

Oft fehlt uns auch der Mut oder die Sprache für eine natürliche, spontane Kommunikation, damit wir uns offen über Gefühle, Bedürfnisse, Intimität und Sexualität austauschen können.

Erfüllte Sexualität erleben heißt vor allem mit sich selbst gut verwurzelt zu sein, sich zu spüren und ganz wahrzunehmen, nichts tun zu müssen, zeitlos und ohne Ziel. In der Sexualität können wir unseren Sehnsüchten begegnen und eine heilsame Kraft finden.

**Erfahren Sie mehr über die Kraft der Mitte bei unserem nächsten Jour Fixe**

**am Mo., 18. November 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.**

**Diesmal sind wir zu Gast im: Institut Namasté/Zeitraum**  
Bandgasse 34/29c,  
1070 Wien

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

Ihre

**Bettina Bartsch-Herzog**

Selbstheilskraft – Partnerin  
und Newsletter-Redakteurin

# SEXUALITÄT/KRAFT DER MITTE/ VERWURZELUNG... auf allen Ebenen

## ☉ KÖRPERLICH

### Sexualität im Yoga?



Es ist kein Geheimnis, dass Sexualität von Menschen äußerst unterschiedlich betrachtet wird. Daher finden wir natürlich auch in den verschiedenen Yogawegen ebenso mannigfache Zugänge und Interpretationen. Wir können uns den Meinungen anschließen oder auch nicht, zufällig die „richtige“ persönliche Entsprechung finden oder weiter auf der individuellen Suche bleiben.

Eine interessante Technik habe ich gefunden als ich zufällig wieder auf die „Fünf Tibeter“- die fünf tibetischen Übungen oder Riten, stieß. In dem sechsten Ritus wird eine Art Atemübung, kombiniert mit einer Körperübung beschrieben, die die sexuelle Energie in vitale Lebensenergie transformiert. Die Übung ist äußerst einfach, und soll nur bei einem „Überschuss an sexueller Energie“, maximal 3x wiederholt werden. Danach haben wir Zugang zu einem weiteren „Elixier der Jugend“, Frische und Gesundheit, Alterslosigkeit werden versprochen.

Ein schwer vorstellbarer Weg in unserer „übersexualisierten“ westlichen Welt?  
Wer die Idee interessant findet, kann nachlesen: Kelder, Peter: „Die Fünf Tibeter“

#### Weitere Informationen und Angebote

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

---

## ☉ GEISTIG

### Sexualität = Lebensenergie



Wenn es um meine eigene Sexualität geht, so ist für mich ganz wichtig, dass ich alles, was eine „feurige Lebensenergie“ erzeugt, als sexuell empfinde. Meine Libido hat sich im Laufe der Jahre verändert. War sie (meine Libido) zuerst auf Sexualpartner ausgerichtet, änderte sich das nach der Geburt meiner Tochter. Die Libido streute sich in verschiedene Fragmente. Ein Teil blieb auf Sexualpartner ausgerichtet, ein weiterer wendete sich zärtlich und fürsorglich ins Mütterliche und ein dritter Teil floss ab diesem Zeitpunkt in meine Projekte meiner sozial engagierten Arbeit mit Menschen und Tieren.

Sexuelle Energie begreife ich als „fundamentale Lebensenergie“ meiner Wurzel. So empfinde ich mich auch immer als sexuelles Wesen. Diese sexuelle Energie steht mir jeden Tag zur Verfügung. Mit zunehmendem Alter hat sich für mich einiges verändert. Das Schielen nach schnellen sexuellen Abenteuern hat sich verflüchtigt. Zärtlichkeit, Nähe, offener Austausch ist dafür in vielen Begegnungen mit Menschen und Tieren Thema.

Mein junger Hund zeigte mir in seiner Pubertät wieder, wie Sexualhormone das Leben willkürlich steuern können. Simba wusste nicht, was er zuerst machen soll. Testosteron gesteuert anderen Hunden aufreiten, oder mit andern Rüden raufen? Hier begegnete mir Sexualität unverbrämt und animalisch. Und ich erinnerte mich an Zeiten, wo die eigene „Lust“ zu irrationalen Anstrengungen führte. Kein Weg war da zu weit, zum Sexualpartner zu gelangen um „Sex“ zu haben.

Der Beate Uhse-Konzern hat den Werbespruch „Sex up your life“ verwendet. Das tue ich gerade. Es gibt ja den Spruch: „Essen ist der Sex des Alters“. Das mit dem ESSEN ist mir eindeutig zu wenig!  
Die Kraft der Mitte, diese rote, erdige und feurige Energie – die pflege ich und nähre ich lustvoll mit Bewegung, Sport, Tanzen, Chan Mi Qigong und mit Orgasmen. Damit ich gut verwurzelt bin und bleibe.

Workshop: „Die Energie der Mitte stärken...“ Schamanische Rituale, die der Verwurzelung und der Stärkung sowohl der sexuellen Energie, als auch der Kraft der Mitte dienen.  
20.12.2013 13:00 bis 21:00 Uhr, Euro 75,-- in Wien (Jul-Fest).

### Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilkraft-Partnerin: Lio Elfie Payer, [www.lio.at](http://www.lio.at), Tel: +43 699 122 74260



## Bringen Sie es mit Begeisterung und Humor auf den Punkt:



### Let's talk about Sex Baby - Verdammt Ich Lieb Dich.

„Im weiteren Sinn bezeichnet Sexualität die Gesamtheit der Lebensäußerungen, Verhaltensweisen, Empfindungen und Interaktionen von Lebewesen in Bezug auf ihr Geschlecht. Zwischenmenschliche Sexualität wird in allen Kulturen auch als ein möglicher Ausdruck der Liebe zwischen zwei Personen verstanden.“ (wikipedia)

Kennen Sie den Song von Salt N Pepa: Let's talk about Sex Baby, Let's talk about you and me? Oder das Lied von Mathias Reim: Verdammt Ich Lieb Dich. ? Mögen Sie die Lieder? Welches Lied bzw. welcher Text gefällt Ihnen besser?

Beim Sex gilt wie bei vielem anderen auch:

Welche Vorlieben haben Sie? Lernen Sie Ihre eigene Sexualität und damit Ihren Körper und sich selbst besser kennen!

Wo sind Ihre erogenen Zonen? Gehören sexuelle Fantasien zu Ihrer Sexualität dazu? Verstärken sie Lust & Liebe und geben Ihnen das gewisse Etwas? Leben Sie ihre Fantasien aus?

Keine Frau/kein Mann tickt wie die/ der andere, zum Glück! Und so bleibt es ganz Ihnen überlassen, wie Sie den Höhepunkt im Bett erleben wollen. Von zärtlicher Romantik bis hin zu wilden Phantasien: Hauptsache, Sie wissen, was Sie wollen und bringen das auch auf den Punkt. Trauen Sie sich und fordern Sie den Sex, auf den Sie Lust haben.

Soweit die Theorie. Leider hilft das in der Praxis nur selten. Denn Frauen wie Männer zerbrechen sich oft genug den Kopf darüber, ob der Mann/ die Frau an unserer Seite glücklich mit dem gemeinsamen Sexleben ist oder nicht.

"Völlig unbegründet", sagt die Sexualtherapeutin Susan Quilliam. "Letztlich reichen Begeisterung, Humor und der Wunsch, den anderen glücklich zu machen vollkommen aus, um eine gute Liebhaberin oder ein guter Liebhaber zu sein."

**Ich lade Sie ein:** Beginnen Sie mit dem ersten Schritt: Bringen Sie es mit Begeisterung und Humor auf den Punkt: SPIELEN und SINGEN SIE GEMEINSAM z.B. Verdammt Ich Lieb Dich, Let's talk about Sex Baby - **Let's talk about you and me?**

Viele erfreuliche Erfahrungen und Spaß wünsche ich Ihnen aus ganzem Herzen.

#### **Weitere Informationen**

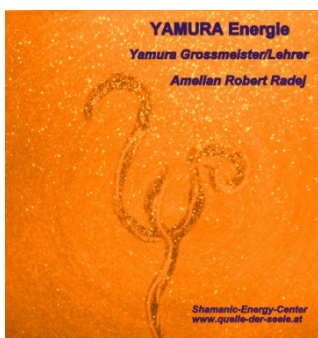
**Selbstheilskraft-Partnerin: Monika Mayer, Tel.: 0676 613 44 51, [monika-mayer@chello.at](mailto:monika-mayer@chello.at)**



## **Sexualität aus spiritueller Sicht**

Das Wort Sexualität beinhaltet die Zahl 6 auf Latein "Sex" und ist dem Sakralchakra zugeordnet, dem Svadhisthana-Chakra, Sitz der sexuellen Energie und kreativen Schaffenskraft. Im Einklang befähigt uns das Sakralchakra, innere Bilder, Visionen und Vorhaben sehr leicht zu realisieren und diese auch wirklich genießen zu können. Ist dieses Chakra blockiert oder durch unstimmmige Partner "besetzt", neigen wir zu Stimmungsschwankungen und destruktiven, kontraproduktiven Gedanken.

Sexualität kann auf rein materieller Trieb-Ebene stattfinden, emotionalem Energieraub oder in Verbindung der Liebe und dem Bewusstsein dazu. Jeder Mensch sollte in einem stillen Moment nachspüren, auf welcher Ebene er diesbezüglich ist und sich darüber bewusst sein, dass die Sexualität an sich eine spirituelle Angelegenheit ist, bei der 2 Seelen die Möglichkeit haben, irdisch zu verschmelzen und gemeinsam eine höhere Ebene zu erreichen...



Zurück zur Zahl sechs steht diese für das Hexagramm, Verbundenheit aller Dinge, dem Göttlichen.

Amelian Robert Radej

**Spezielles Geschenk für Euch:** Am kommenden Vollmond Sonntag 17.11. lässt Yamura-Grossmeister/Lehrer Amelian Robert Radej von 22 bis 22:30 Uhr die Yamura-Energie (höhere Form von Reiki) fließen. Dazu einfach entspannt sitzen oder liegen und in Gedanken 3x YAMURA sprechen...

**Weitere Info:** Amelian Robert Radej wird beim Jour Fixe im Dezember dabei sein.

#### **An alle Lichtarbeiter!**

An jedem Vollmond findet von 20.00 bis 21.00 ein kostenloser Lichtkraftkreis statt, zur Transformation von niedrigschwingenden Energien, jeder Lichtarbeiter ist eingeladen mitzuwirken! Anschließend von 21.00 – 22.00 findet jeweils eine spezielle Zeremonie statt, wo 5 Lichtarbeiter zur Transformation von niedrigschwingenden Energien für Kunden in Eurem Auftrag arbeiten! Energieausgleich: € 30.00

Dazu schreibe uns ein Mail: [sec.info@gmx.com](mailto:sec.info@gmx.com).

#### **Weitere Informationen und Angebote:**

**Selbstheilskraft-Partnerin Martina Ager – Tirol**  
**[www.martina.ager@quelle-der-seele.at](http://www.martina.ager@quelle-der-seele.at)**



## Nächster Jour Fixe

**16. Dezember 2013, Thema: Ahnen, Vergangenheit, Zukunft, Ziele setzen**

Weitere Informationen zum Verein sowie aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Homepage

**[www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at)**

## Vorschau auf 2014

<b>Termine:</b>	<b>Themen der Abende, denen wir auch mit HUMOR begegnen wollen ...</b>
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](mailto:Jourfixe@selbstheilkraft.at)**  
**Newsletter-Anmeldung: [newsletter@selbstheilkraft.at](mailto:newsletter@selbstheilkraft.at)**  
**Mitgliedschaft beantragen: [mitgliedschaft@selbstheilkraft.at](mailto:mitgliedschaft@selbstheilkraft.at)**  
**Allgemeine Anfragen: [info@selbstheilkraft.at](mailto:info@selbstheilkraft.at)**

---

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

Vorständinnen: Mag.<sup>a</sup> 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