



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

Oktober 2013

FEIERN / TANZEN /
SINGEN /
DANKBARKEIT

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

„Wo man singt, da lass dich nieder....“ hat man mir als Kind immer wieder gesagt. Dabei wurde bei uns so gut wie nie gesungen. Schade eigentlich.

In unserem Alltag ist oft leider zu wenig Raum für gemeinsames Singen und Tanzen oder ganz spontan etwas zu feiern. Dabei gibt es jeden Tag an dem wir etwas Neues lernen oder erleben einen Grund zum Feiern. Gemeinsames Singen öffnet das Herz und ist Heilung für Körper, Geist und Seele. Deshalb gönnen wir uns gerade jetzt, wo die Tage schon wieder kürzer werden etwas mehr Zeit für musische Stunden, um uns selbst und das Leben zu feiern.

Feiern, Tanzen und Singen Sie mit uns bei unserem nächsten Jour Fixe

am Mo., 21. Oktober 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.

Diesmal sind wir zu Gast bei: SONORES – Pflege und Betreuung
Geblergasse 114, 1170 Wien
<http://www.sonores.at>

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

Ihre
Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin

FEIERN/TANZEN/SINGEN/DANKBARKEIT...

Den Körper zum Schwingen bringen



Schön - wenn wir UNS, das Leben und Dankbarkeit feiern. Danken wir auch unserem WUNDERBAREN KÖRPER. 100 Billionen Zellen arbeiten für uns Tag und Nacht. Über Jahrzehnte. Für alle Lebensfunktionen. Für Knochen, Muskeln, Nerven, für unseren Herz-Kreislauf, für die Organ-Tätigkeiten und das hochkomplexe Stoffwechsel-Geschehen. Wir nehmen sein Funktionieren oft als selbstverständlich. Danken wir unserem Körper ab und zu mit einem bewussten Innenblick auf seine großartige Leistung.

Danken können wir unserem Körper z.B. auch durch etwas mehr Bewegung. Tiefwirkend unterstützt Bewegung alle Lebensfunktionen und - weil alles einander beeinflusst – wirkt sie auch positiv auf unsere Psyche und unser Resilienzvermögen, stärkt unsere Kreativität und fördert gute Laune. Gönnen wir unserem Körper wohltuende und sanft-aufwärmende Bewegung, die ihn (uns) ganz von selbst zum Schwingen, Tanzen und Feiern bringt...

koerperklug- Herbstangebote Okt. bis Dez. 2013:

Dienstkurs, 17.30h - 18.45h, Horizont Institut, 1130 Wien (U4 Hietzing)

Entspannte Wirbelkette!

sanfte Übungen für Schultern, Nacken, Lendenwirbeln, Hüften, Knie, Füße ...

Mittwochkurs, 17.25h - 18.40h, Horizont Institut, 1130 Wien (U4 Hietzing)

Sanft Bewegen und Tanzen mit orientalischen Basics

Mittwochkurs, 18.45h – 20.15h, Horizont Institut, 1130 Wien (U4 Hietzing)

Entspannte Wirbeln – bewegte Kraft!

Weitere Informationen und Angebote

Mag.a Britta Lindenbauer, www.koerperklug.com



Kimchi - Gesund durch den Winter



Bald beginnt wieder die Zeit, die mit gemütlichen Punsch-, Tee- oder sonstigen Partys direkt in den Advent mündet.

Die langen Abende bieten aber auch Gelegenheit, sich aktiv mit gesundheitlichen (Vorsorge-) Maßnahmen bzw. Fragen zu beschäftigen, damit man/frau mit gestärktem Immunsystem gut durch die kalte Jahreszeit kommt.

Zu diesem Thema habe ich kürzlich einen interessanten Artikel gelesen (FALTER Nr. 40/13, S. 50: Die Transformation des Chinakohls v. Irina Rosc), in dem von einem

Keramikatelier im Waldviertel berichtet wird, das Kimchi-Töpfe herstellt, die in Haushaltsgröße die Herstellung von milchsäurevergorenem Gemüse ermöglichen.

Die Idee der Kimchierstellung in Eigenregie habe ich vor Jahren schon einmal in einem Kochblog einer gebürtigen Koreanerin kennengelernt, doch mangels eines geeigneten Gefäßes habe ich die Idee, die Vitamin C-Produktion in eigene Hände zu nehmen, wieder verworfen. Nun steht der Herstellung von Kimchi (= Bezeichnung für milchsauer vergorenes Gemüse in der koreanischen Küche) aber nichts mehr im Wege.

Neugierig geworden durch den Artikel habe ich in dem Waldviertler Atelier angerufen und wurde von Janos Szabo bestens beraten, denn auf meine Frage, wo es außerhalb des Ateliers diese Kimchitöpfe zu kaufen gäbe, wurde mir gesagt, dass es auf dem Spittelberger Weihnachtsmarkt wieder einen Stand mit Waldviertler Keramik geben werde. Zusätzlich bekam ich viele Tipps zum Gären (Faustregel: 1 kg Gemüse – 2 dag Salz) und etliche köstlich klingende Rezepte mit auf den Weg.

Kurzanleitung: Gemüse fein schneiden oder hobeln. Einsalzen, 2 Std. stehen lassen. Gewürze dazugeben, evtl., wenn der ausgetretene Saft das Gemüse nicht bedeckt, mit lauwarmem Salzwasser ergänzen. Gemüse 4-5 Tage an einem Ort mit Zimmertemperatur gären lassen.

Verwenden kann man Gemüsesorten wie Weiß/Rotkraut, (China)Kohl, Fenchel, Karotten, Karfiol etc. und Experimente mit Gewürzzutaten wie Basilikum, Dill, Curry, Knoblauch, Chili, Ingwer lohnen sich...

Herr Szabo gab mir auch den Tipp, es mal mit einer kleinen Menge Gemüse in einem Bügelglas („Rexglas“) zu versuchen. Eine gute Idee für alle, die noch nicht sicher sind, ob sie die Herstellung von Sauergemüse regelmäßig durchführen werden!

Für Interessierte: der Kimchitopf wird zum Preis von € 50,-- (2-3 Liter Inhalt) am schon erwähnten Spittelberger Weihnachtsmarkt erhältlich sein.

Oder bei: Jutta & Janos Szabo, A-3593 Neupölla, Kleinraabs 2, Tel/Fax: +43 (0) 2988 6577



Sigrid Pujanigg

Gesund leben macht Spaß

Kochbuch und Ernährungsratgeber
ISBN 978-1463533908
erhältlich z.B.: www.amazon.com/books



Ein unbeschreibliches Gefühl



Kennen Sie das Lied: Komm gib mir deine Hand, den heute feiern wir... gesungen von Tony Marshall?

Alleine wenn ich daran denke wird`s mir „warm ums Herz“. Sofort fallen mir X-Feste ein, auf denen ich gefeiert, gesungen, getanzt und gelacht habe.

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Wenn ich verliebt bin und/oder es mir gut geht – singe ich gerne. Und zwar laut, falsch und mit Begeisterung. Durch diese Begeisterung entsteht in mir auch körperlich eine Leichtigkeit, obwohl ich einige Kilos zugenommen habe. Dieses Gefühl in Worte gefasst: einfach unbeschreiblich schön. Ich spüre dann auch eine unendliche Kraft, bin ausgelassen und habe das Bedürfnis auf andere Menschen - egal ob Frau oder Mann - zugehen zu „müssen“. Es „passiert“ mir automatisch und es ist ein herrliches Gefühl, Ihnen die Hand zu reichen und sie einzuladen mit mir zu

feiern, zu singen bzw. zu tanzen. Es ist mir eine Freude, in diesem Fall zu teilen. Ich liebe es zu feiern, jeder Anlass ist mir willkommen. Ich singe, tanze und lache gerne, dadurch fühle ich mich frei und lebendig!

Haben **Sie** heute schon gefeiert, gesungen, getanzt und gelacht? Sind Sie dankbar? Ich konnte/ wollte lange nicht dankbar sein. Früher habe ich nicht verstanden, wofür ich dankbar sein kann oder sogar sollte. Heute frage ich mich, gibt es irgendeine Begegnung, ein Ereignis, eine Sache für die ich nicht dankbar sein kann?

JA, JA, JA aus ganzem Herzen – ich lade SIE ein: Lachen, feiern, tanzen, singen wir gemeinsam und sind DANKBAR!

Weitere Informationen

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



Weitere Jour Fixe-Termine 2013

18. November, Thema: Sexualität

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

Weitere Informationen zum Verein Selbstheilskraft sowie aktuelle Angebote finden Sie unter:

www.selbstheilkraft.at

Anmeldung zum Jour Fixe: Jourfixe@selbstheilkraft.at

Newsletter-Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at

Mitgliedschaft beantragen: mitgliedschaft@selbstheilkraft.at

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at



KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen: Mag.^a Lio Elfie Payer und Bettina Bartsch-Herzog

Selbstheilskraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-, Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906.

Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260