

---

# Selbstheilkraft

Macht Euch auf den Weg

---



**Sie sind bereit für eine Veränderung? Sie übernehmen selbst die Verantwortung? Sie wollen egal was es ist, heilen? Die grundlegenden Kräfte sind in uns selbst. Die Selbstheilkräfte!**

Mein Leben war ein Hürdenlauf durch schwerste Erkrankungen, die mich immer wieder aufgefordert haben, alle Kräfte zu mobilisieren um GESUNDHEIT zu erlangen. Da mir das so „wunderbar“ gelungen ist, gebe ich meine Wege und Methoden an SIE weiter.

Im Jänner 2012 gründete ich gemeinsam mit engagierten Partnerinnen und Partnern den Verein [www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) – [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org). In diesem Verein ist auch die LIO SELBSTHEILGRUPPE beheimatet.

### **Was sind die Wege/Methoden der Selbstheilung (körperlich, geistig, seelisch, spirituell):**

Körper, Geist, Seele und spirituelle Ebene (Spirit) bilden eine Einheit. Wenn SIE es schaffen mit sich und der UMGEBUNG im Einklang zu sein, unterstützen Sie ihre Selbstheilkräfte und somit ihre HEILUNG. Gemeinsam tragen wir das jeweilige vorhandene Wissen in die Gruppe und beschäftigen uns dann aktiv mit dem **eigenen Anliegen um Heilung**. Wir aktivieren Gedanken, Worte, Taten, die die Selbstheilkraft unterstützen.

- **Mental-Techniken** (Achtsamkeit, Stoppübungen, Simonton, Autosuggestion, Suggestion u.a.)
- **Kreativ-Techniken** (Pahos nach peruanischem Vorbild, zeichnen, collagieren, tönen, trommeln, visualisieren etc.)
- **Bewegungs-Techniken** (Atmung, Bewegung, Haltungen, Yoga, Qigong)
- **Meditations-Techniken** (multipler Stil, Mantrasingen, Heilgesang, Klangschalen, Trancereisen, Alpha-Rhythmus nützen, u.a. )
- **Archetypische systemische Techniken** (Raummeditationen in der Gruppe, Aufstellungsarbeiten, Strukturaufstellung, Symptomaufstellung)
- **Rituale** (Schamanische Rituale, Spontanrituale, Visionsarbeit, Reinigung,)
- **Spirituelle und Energetische Techniken** (Energetische Verbindung mit dem Universum: Himmel und Erde, Energiegewinnung, Energieleken und nützen, Einbindung ins Ganze, Krafttierreise, schamanische Heilweisen)

**Die Selbstheilgruppe LIO** findet in Kleingruppen von 3- 6 Personen statt. Dadurch wird die Energie im kleinen Kreis konzentriert , der Austausch findet in einem vertraulichen Setting statt-Nähe und Offenheit können auf diese Weise schnell erzielt werden. Auch das unterstützt das HEILSEIN.

**Die Selbstheilgruppe** greift nicht in bestehende Therapien ein. Die Selbstheilgruppe ist eine begleitende und fördernde Ergänzung, eine zusätzliche Möglichkeit zur Unterstützung für den Heilerfolg. Die Zusammenarbeit mit allen hilfreichen, professionellen Methoden ist ausdrücklich erwünscht.

**Treffen an folgenden Mittwochen: 22.04.2015, 20.05.2015; 17.06.2015 Start 18:00 bis ca. 21:00 Uhr, Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien - Energieausgleich Euro 30,-- pro Abend**

Mitbringen: bequeme Kleidung, falls vorhanden: Sitzpolster, Decke, Tuch oder Augenbinde, Schreibzeug, Farbstifte, Halbedelsteine, Klebstoff, A3 Zeichenpapier

Anmeldung: [lio@selbstheilkraft.at](mailto:lio@selbstheilkraft.at) oder SMS/tel: 0043 699 122 74260