

Kraftquelle

BIODANZA

RÄUCHERN MIT
HEIMISCHEN KRÄUTERN

FASZINIERENDE WELT
DER FASZIEN

KLANG & STIMME

**SILVESTER
GUIDE**



24 DAS INNERE KIND

40 BIODANZA

8 RÄUCHERN

Inhalt

- 4 Gedicht: Mut
- 6 Unsere ♥-Entdeckungen
- 8* **Altes Wissen: Räuchern mit heimischen Kräutern**
- 12 Psychologie: Gegensätze machen sexy
- 16 Frauen: Die weibliche Fähigkeit zur Wandlung
- 19 Portait: Sabine Zimmermann, Feryal Genç, Elisabeth Kögl
- 20* **Silvester Guide**
- 22 Psychologie: Die heilende Paarbeziehung
- 24 Psychologie: Das innere Kind
- 26* **Gesundheit: Faszinierende Welt der Faszien**
- 30 Lebensweg: Kurs auf Liebe
- 33 **Deine Meinung zählt! Gewinnaktion!**
- 34* **Heilmethode: Die heilsame Kraft von Klang & Stimme**
- 37 Abo und Impressum
- 38 Lebensfragen: Der Trauer begegnen

- 40* **Biodanza: Möchtest Du, dass Deine Seele jubiliert?**
- 44 Besondere Bücher
- 46 Termine / Veranstaltungen in der Region BGL und Salzburg mit Umland
- 49 Verschiedenes aus der Region BGL und Salzburg mit Umland
- 51 Schöne Gutscheine für unsere Kraftquellen-Leser/in



Wir sind auch bei Facebook: www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand
Mandala Cover: Designed by Freepik.com



Liebe Leserin,
lieber Leser!



Die Zeit der Raunächte beginnt und mir scheint es heute wichtiger denn je, sich den Raum und die Zeit zu nehmen, in diesen Wochen in sich zu gehen. Fragen an das vergangene Jahr zu stellen: Wie war es für mich? Habe ich es so gelebt, wie ich es mir vorgestellt habe? Und Vorstellungen von dem zukünftigen Jahr formulieren: Was wünsche ich mir für das kommende Jahr? Wie möchte ich leben, wie möchte ich arbeiten, mit welchen Menschen möchte ich mich umgeben? Was ist mein Bedürfnis, meine Sehnsucht, welche Intuition ist da und wo zieht mich die Liebe hin? Um mein Bewusstsein zu sensibilisieren, hilft es mir, eine Collage anzufertigen mit den Bildern und den Worten, die mir am Herzen liegen und die ich in mein Leben einbeziehen möchte. Dieses ist meine ganz intime kleine Kraftquelle für das neue Jahr. Versuchen Sie es auch einmal! Sie sind herzlich eingeladen zu meinem **Workshop »Visualisierungs-Collage Herzensangelegenheit«** am Sonntag, dem 8. Januar 2017 (Mehr unter Termine).

Ich wünsche Ihnen eine ruhige, genussvolle Zeit und einen schönen, mit Inspiration gefüllten Start in das Jahr 2017. In dieser Ausgabe können Sie einige Anregungen dafür bekommen.

Herzlichst Ihre Claudia Mögling

Claudia Mögling

(Herausgeberin)

SEELENNÄHRUNG PUR!



Kerstin Werner
Mach dein Leben bunt
50 Geschichten, die das Herz erwärmen und die Augen öffnen
208 Seiten • € 12,99
ISBN 978-3-7787-9274-2

Ein echtes Wohlfühlbuch, das Mut, Kraft und Lebensfreude spendet. Die Geschichten von Kerstin Werner berühren das Herz und schenken wertvolle Impulse, um sich mit der Vergangenheit, den Mitmenschen und sich selbst zu versöhnen.

INTEGRAL
integral-verlag.de

GEDICHT

Mut

Sei mutig **DU** zu sein.
Sei mutig **FREI** zu sein.
Sei mutig deine **TRÄUME** zu leben.
Sei mutig dich **NEU** zu entdecken.
Sei mutig und **TANZE** auf neuen Wegen.
Lasse dir **FLÜGEL** wachsen
Und verleihe
Deinem **SEIN** ein Leben.

Julia Füreder



Julia Füreder

lebt mit ihrer Familie in Berchtesgaden. Mit ihren Texten möchte sie den Lesern Mut machen, über den

Tellerrand zu blicken, sich selbst zu erforschen und neue Sichtweisen zu entdecken.

<https://thekissofbutterfly.wordpress.com>

Zertif. Yogalehrerausbildung 200 h ab Dezember 2016

Yogastudio WalpurgisArt in Salzburg-Grödig

- fundierte Theorie & Praxis
- professionelle Anleitung & Begleitung
- für Yoga-Praktizierende und Yoga-Lehrende
- bei Walpurgis Schwarzmüller, Ärzten und Anamay Ashram, Himalaya

www.walpurgisartundweise.com
walpurgisart@gmail.com
Tel.: +43 (0)680 21 99 955



Logo | Flyer | Broschüre | Buch | Webseite ...
www.grafikdesign-moegling.de

Gutes Design
vermittelt Werte



- **SHIATSU**
- **AKUPUNKTUR**
- **TCM (WESTLICHE KRÄUTER)**
- **MEDIZINISCHES QI GONG**
- **TAI CHI CHUAN**
- **PSYCHOTHERAPIE**



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE THERAPIE

Friederike Bauer • Heilpraktikerin
Wappachweg 7 • 83457 Bayerisch Gmain
0049 (0) 8651 90 58 327

www.praxis-ganzheitliche-therapie.de

UNSERE ♥-ENTDECKUNGEN



1 X STULPEN
VON BYSITA
ZU GEWINNEN

Vintage für Wildfänger

Diese wunderschöne Second Hand-Tasche original aus den Sechzigern ist ein ganz besonderer Hingucker! Die kultige Aufschrift, die aufgenähte Hirschapplikation und bordeauxfarbene Brokatspitze machen dieses Raumwunder zu einem neuen Lieblingsteil. Sie besteht aus unverwüsllichem Canvas und ist vielseitig einsetzbar. Zu haben in verschiedenen Styles mit unterschiedlichen Borten und Applikationen. Die Wildfangtasche gibt es für 59,- €. Weitere Modelle finden Sie unter www.bysita.de



Rentierpullis waren gestern, ...

... heute trägt man zu Weihnachten den Ugly Christmas Sweater! Nicht nur gemütlich und aus zertifizierter Bio-baumwolle, sondern auch eine schöne Möglichkeit, unter dem Weihnachtsbaum eine klare Botschaft für Tierrechte zu setzen. Der Schriftzug „Wish you a veggie x-mas“, übersetzt „Tiere feiern – nicht füttern“, macht Lust, anstatt des typischen Gänsebratens ein leckeres Veggie-Menü zu zaubern. Dieser Pulli mit toller Botschaft ist zu haben bei PETA, für Männer und Frauen im typischen Ugly-Weihnachtsrot für 49,80 €. www.petastore.de

GESCHENK
TIPP
AUS DER
REGION

Hagen Böhnisch
Rosemarie Will



Die Untersbergbotschaft
Die Quelle und die Madonna
in der Almbachklamm

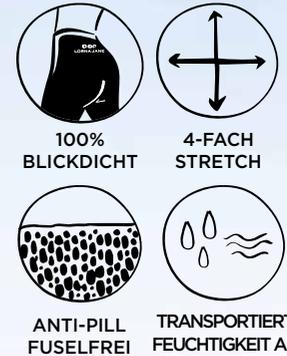
Ein Buch, das berührt

Für viele Menschen ist die Quelle mit der linkssegnenden Madonna ein fester Anlaufpunkt im Almbachtal geworden. Dieses Buch erzählt allen Interessierten die Geschichte, wie die Madonna 1978 ihren Platz am Fuße des Untersbergs gesucht und gefunden hat. Mit ihr und Eugen Koeberle fest verwoben ist die Untersbergbotschaft, die hier vollständig abgedruckt ist. **Der Erlös des Buches wird zweckgebunden für die Erhaltung der Madonna verwendet!** 9,90 €, ISBN 978-3-940141-71-2, www.plenk-verlag.com

1 X BUCH
ZU GEWINNEN

LORNA JANE
ACTIVE LIVING

präsentiert die neue 'Interlock-Technologie' bei Tights. **100% Blickdichte** – damit Du dich voller Vertrauen biegen und strecken kannst.



€ 10,-GUTSCHEIN

mit dem Gutschein-Code:
Kraftquelle – einlösbar im

LORNA JANE STORE
Salzburg, Schwarzstr. 33
oder online
LORNAJANE.AT



Schreib es dir von der Seele!

Diese besonderen Notizbücher und Kalender laden ein, sich einen Stift zu schnappen und seine Gedanken auf Papier zu bringen. Nicht nur die große Auswahl an verschiedenen grandiosen Designs in Graffiti-Optik überzeugt. Das Besondere an diesen Büchlein sind die recycelten Materialien, unter anderem Spielkarten aus Südostasien, Romanseiten oder Fotos, die sich immer wieder zwischen den Seiten befinden. In verschiedenen Größen ab 9,99 €, erhältlich im Laden des Friedensbüros OLALA in Bad Reichenhall (Poststraße 14) oder unter www.deafmessanger.com

Text: Julia Füreder, Narimaan Nikbakht



Schön vegan!

Im Meer gibt es Einiges, was unsere Haut schöner macht. Die israelische Luxuspflegemarke Ahava befasst sich schon seit ihrer Gründung 1988 mit den pflegenden Substanzen aus dem Toten Meer. Ihre schützende Körperlotion „Mineral Body Lotion Prickle Pear & Moringa“ zieht super schnell ein und erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Der exotische Duft von Kaktusfeige und Moringa sorgt den ganzen Tag für Wohlbe-finden. Ideal für empfindliche Haut, weil allergiegetestet (ohne Tierversuche!) und parabenfrei. 22,- €, www.ahava.de

1 X BODYLOTION
ZU GEWINNEN

Räuchern mit heimischen Kräutern

Das uralte Wissen um die Kraft des Räucherns ist im Menschen tief verwurzelt. Es gehört wahrscheinlich zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit. Traditionell wurde zu den Festen im Jahreskreis geräuchert. **TEXT: HILDE BAUHOFFER**



Rainfarn entwickelt einen leicht bitteren, erdigen Duft, stärkt die Abwehr und das Selbstbewusstsein

DIE VERSCHIEDENEN RÄUCHERMETHODEN

RÄUCHERN MIT KOHLE

In eine feuerfeste Schale wird Sand gegeben, darauf die Räucherkohle gelegt und angezündet. Wenn sie eine weißliche Farbe annimmt, können die Räucherbestandteile aufgelegt werden. Durch die Hitze verbrennen die Kräuter rasch.

RÄUCHERN MIT EINEM SIEB

Dazu gibt es Räucherstövchen mit einem Teelicht und einem feinem Sieb. Das Räucherwerk wird auf das Sieb gegeben und verräuchert langsam und sanft.

RÄUCHERBÜNDEL

Die Bündel werden im Sommer aus frischen Kräutern wie Salbei oder Beifuß mit einem natürlichen Faden zusammengebunden und getrocknet. Sie können direkt angezündet werden.

Im österreichischen Raum ist es Brauch, einen Hut über den Rauch zu halten, um sich im kommenden Jahr vor Kopfweh zu schützen. Danach wird gebetet. Das Gleiche gilt für die Silvesternacht und die Nacht vor dem Fest der Heiligen Drei Könige.

Geräuchert wurde und wird nach wie vor mit duftenden Substanzen wie Kräutern, Hölzern und Harzen, zu ganz unterschiedlichen Zwecken:

Reinigungsräucherungen wirken keimtötend und desinfizierend, während Schutzräucherungen negative Energien und böse Geister vertreiben. **Aromatisierungsräucherungen** sorgen für einen besseren Geruch. **Ahnenräucherungen** stellen den Kontakt zu den Ahnen her und **Götterräucherungen** übermitteln ein symbolisches Gebet an die Götter. Das **Räuchern zur Wahrnehmungsveränderung** ermöglicht den Eintritt in andere Wahrnehmungszustände. Auch bei Schwellenüber- >>

Tag- und Nachtgleiche im Frühjahr und im Herbst, Winter- und Sommersonnenwende und familiäre Ereignisse wie Geburt oder Tod waren Anlässe. In den Rau(ch)nächten zwischen der Wintersonnenwende am 21. Dezember und Heilige-Dreikönige am 6. Januar waren Räucherrituale weit verbreitet.

Der Übergang vom Alten zum Neuen wurde hinterfragt, das Alte verabschiedet und neue Visionen gesucht.

In alpenländischen Gebieten ist das „Räuchern“ nach wie vor ein Ritual im Jahreskreis, insbesondere in den „Rauchnächten“. Die Nacht vom 24. auf den 25. Dezember ist die

erste Nacht. Dabei wird Glut aus dem Herd in eine gusseisernerne Räucherpfanne gelegt, darüber werden Weihrauch und fein zerkleinerte Kräuter aus dem Kräuterbuschen gestreut. Die ganze Familie geht durch Haus und Stall, von Raum zu Raum. Es darf kein Familienmitglied außer Haus sein, das würde Unglück bringen.



Salbei reinigt den Geist und klärt die Atmosphäre von Räumen

Mehr zum Thema Räuchern auf www.kraftquelle-bgl.de



Rainfarn bringt Erleichterung bei Elektromog und Strahlenbelastungen

SEMINARE

- **14.01. Die Kraft des Räucherns**
Räucherwerk kennen lernen und anwenden
- **02.02. Wiederkehr des Lichts**
Räucherrituale und Meditation zum Thema „Das Licht in dir“
- **21. – 23.04.**
Wochenendseminar Frühlingserwachen
Entdecke deine eigene Kraft.
Die Seminare finden im Yogahaus Berchtesgaden statt. Information und Anmeldung: +49 8652 61592 oder +49 8652 948651 oder www.yogahaus-berchtesgaden.com www.alpen-gesundheit.de

ZUM WEITERLESEN

Räuchern mit Kräutern und Harzen
von Barbara und Hans Haider, 64 Seiten, Servus Verlag

Räuchern mit heimischen Kräutern. – Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis
von Marlis Bader, 240 Seiten, Kösel Verlag.

treten wie Geburt, Hochzeit oder Tod gibt es feste Räucherrituale. **Weterräucherungen** dienen dem Schutz und zur Abwehr bei Gewittern und Unwettern.

Beim Räuchern geht es darum, den Geist – die Wirkung – der Pflanze von der Materie – dem Pflanzenkörper – zu lösen. Für diesen Vorgang wird die Glut des Feuers zur Transformation verwendet. In dieser Form kann sich der Pflanzengeist ungehindert verbreiten und seine Kraft entfalten. Die Kräfte der Elemente verstärken dies und wirken symbolisch in der Glut (FEUER), der Schale (WASSER), der Pflanze (ERDE) und dem Rauch (LUFT).

Bei einer Räucherung spielen zwei Faktoren zusammen, zum einen die menschliche Absicht und zum anderen die Kraft der Pflanze. Unsere Absicht gibt die Richtung an. Das Pflanzenwesen, losgelöst und transformiert durch die Glut, schenkt uns seine Kraft und hilft dadurch bei der Umsetzung.

Räucherrituale können individuell gestaltet und angewendet werden. Eigene Mischungen sollen nicht mehr als drei verschiedene Zutaten enthalten. Bei Kleinkindern, Schwan-

geren und bei schweren psychischen Erkrankungen ist Vorsicht geboten bzw. wird vom Räuchern abgeraten.

Das Jahresrad erleben wir immer wieder neu. Das Werden und Vergehen der Natur ist auch in uns selbst. Es ist erstaunlich, welche tiefgreifende Wirkung dieser Zyklus auf unser Leben hat. Mit Räucher Ritualen können wir begleiten und die Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützen. In den Seminaren aus der Reihe „Yoga & die Magie der Pflanzen“ gibt es ausführliches Hintergrundwissen zur Praxis des Räucherns im Jahreskreis. Mit verschiedenen Ritualen drinnen und draußen werden tiefgreifende Erfahrungen möglich, die das Leben im Alltag begleiten und bereichern. ■



Hilde Bauhofer
ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klangtherapeutin und Atemtrainerin.

Ihr großes Interesse gehört den heimischen Kräutern. In Workshops vermittelt sie ihre diesbezüglichen Erfahrungen. www.alpen-gesundheit.de

SCHÖNSINN
MAKE-UP | BEAUTY | STYLE
Poststrasse 10 | Bad Reichenhall
www.schoensinn.info

INSTITUT FÜR PERMANENT MAKE-UP UND GANZHEITLICHE KOSMETIK

Yoga Soul Retreat
Retreats am Kraftort Zahora am südspanischem Atlantik

Energetische Harmonisierung
Rückverbindung – Innere Transformation
Regeneratives Yoga · Energieübungen
Tiefenentspannung · geführte Meditationsreisen · Ayurvedisches Essen

indira@yoga-soulretreat.com
www.yoga-soulretreat.com

IMPULSUM - Leben GESTALTen
Adrian Peill, Heilpraktiker

Gestalttherapie & Naturerfahrung
Bad Reichenhall und Chiemgau
Tel. +49 (0)8665 2186060
www.impulsum.de

Entspannt durch den Tag mit
YOGA & AYURVEDA

Einzel- u. Gruppen-Unterricht
Seminare · YOGA-Reisen
AYURVEDA-Behandlungen
YOGA & Die Magie der heimischen Pflanzen im Jahreskreis

www.yogahaus-berchtesgaden.com
Brigitte Pfnür Tel.: 08652 9486 51



Gegensätze



machen



sexy

Kennen Sie das Gefühl: "Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust?" Das ist völlig normal! Lesen Sie, wieso das so ist, wie Sie auf Dauer eine stimmige Balance erreichen und weshalb gerade jetzt im Winter der richtige Zeitpunkt dafür ist.

TEXT & FOTOS: JÖRG ROMSTÖTTER

Völlig klar und im Reinen mit sich durchs Leben zu marschieren? Ja, das wäre eine feine Sache. So mancher wirkt auch so, als gelänge ihm dies fortwährend. Zumindest hat es den Anschein. Doch die meisten kennen diesen kraftvollen Zustand nur in Phasen. Oft liegen diese Zeiten erstaunlich weit zurück, was wohl eher der Vergangenheitsverklärung zuzuschreiben ist als der Realität. Es dominieren zumeist

die Zeiten, in welchen wir hin und her gerissen sind zwischen zwei ausgeprägten Facetten unseres Selbst. Ja, wir haben den Eindruck, zu zweit in diesem Körper zu wohnen. Im Alltag tun wir zum Großteil, was der eine von diesen beiden will. Der andere kommt meist zu kurz. Doch das merken wir nicht immer. Denn gerade im lauten Trubel des Alltags ist es so leicht zu überhören, was sich tief drinnen noch regt.



Unerhörte Wortmeldungen in der Staden Zeit

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die lichten Stunden werden rar. Unser Gehirn stellt die Hormonausschüttung auf Wintermodus um und schon sind wir im schönsten Winterblues. Ein völlig normaler Zustand, der uns nicht nur trübe Gedanken und Selbstzweifel bescheren

kann. Beim richtigen Verhalten hat er eine immens wertvolle Wirkung auf unseren Lern- und Entwicklungsprozess, die der schönste Sonnen-Sommer niemals bieten kann.

Gerade jetzt, im Wintermodus der Hormone, meldet sich der im lauten Tun des Sommers gerne unterdrückte Teil des Selbst zu Wort. Es ist jener Teil, der uns sagen lässt: „Aber eigentlich will ich doch...“ oder „So >>



Zeit



ÜBUNG FÜR DIE STAADE ZEIT

Probieren Sie dies doch mal zwischen Mitte Dezember bis Ende Januar. Lassen Sie sich immer wieder Zeit und Muße, das Vergangene auf sich wirken zu lassen:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Was haben Sie im letzten Jahr gelernt, vollbracht, geerntet und was gesät? • Welche Beziehungen haben Sie neu aufgebaut, welche vertieft, welche beendet und weshalb? • In welchen Bereichen haben Sie gesät? In was haben Sie Ihre Zeit und Energie investiert? In | <p><i>Ihre Beziehungen, Ihr Wissen, Ihre Gesundheit, Ihre Fitness, Ihre Finanzen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo waren Sie ungeduldig und meinten schon, die Ernte müsse doch nun reif sein und waren enttäuscht über die Ergebnisse? • Haben Sie Ihre Ernte zum Vergnügen verbraucht, oder | <p><i>ist daraus etwas noch Wertvolleres entstanden?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie Ihre Ernte vollständig verbraucht, oder haben Sie die besten Teile davon als Saatgut neu investiert? • In welchen Ihrer Lebensbereiche werden Sie mehr investiert haben, wenn Sie bereits jetzt an nächstes Weihnachten denken? |
|---|--|---|

gerne würde ich, doch..." Und es schrauben sich klassische Neujahrsgedanken ins Bewusstsein wie „Nächstes Jahr will ich...". Gedanken dieser Art können die dunkle Jahresphase unangenehm machen. Denn diese oft über Jahre und Jahrzehnte mahnende Stimme hat ja so Recht. Insgeheim wissen

wir das. Ihr zu folgen bedeutet aber auch immer einen tiefen Einschnitt in angenehm und gewohnt Gewordenes. Das wissen wir nur zu genau. Und gerade deshalb ist es leicht, diese Stimme zu übertönen mit geschäftigem Tun, und es ist so schwer, ihr zuzuhören in der Staaden Zeit.

Die Geburtsstunde einer neuen Ära

Nicht nur im aktuellen christlichen Glauben ist das Lichtfest Weihnachten das Symbol für den Neubeginn. Ausgerechnet zur finstersten Zeit des Jahres. Über zig Jahrtausende hielten unsere Vorfahren im Tun inne, um die Früchte

ZUM WEITERLESEN

Das vergessene Wunder: Wie wir aus der Natur Kraft, Erfolg und Inspiration schöpfen von Jörg Romstötter, 248 Seiten, Goldegg Verlag

**1 X BUCH
ZU GEWINNEN
mehr auf S. 33**

ihrer Arbeit des sich neigenden Jahres zu genießen und sich auszuruhen für das kommende. Tun auch Sie das schon in würdiger Weise? Und damit als ganz persönliches Ritual, um sich selbst Würde zu verleihen?

Alles Große beginnt klein, schwach und langsam

Erst wenn wir bereit sind zu säen und unsere kleinen Pflänzchen zu hegen und zu pflegen, geben wir der überdröhnten Stimme in uns mehr Raum. Sie wird nach und nach stärker und dominanter werden. Wir fühlen uns mehr und mehr im Reinen mit uns selbst und erleben Klarheit. Was der Aufbau des unterdrückten Teils in uns an Angenehm und Gewohntem kostet, empfinden wir nun nicht mehr als Entsagung oder gar Verlust, sondern als wertvoll investiertes Saatgut. ■



Jörg Romstötter

Als Veränderungshelfer nützt er für seine Kunden die Klarheit und Kraft gebende Wirkung der Natur.

Der Coach für Gruppen und Einzelpersonen ist Autor des Buches „Das vergessene Wunder: Wie wir aus der Natur Kraft, Erfolg und Inspiration schöpfen“. www.joerg-romstoetter.com



SEMINARRAUM ZU VERMIETEN

Der 60m² große Raum umfasst das gesamte Erdgeschoß eines Hauses und ist von Veranden und einem großen Garten umgeben. Gelegen in der Nähe von Salzburg, in Rif bei Hallein. Benützung von Teeküche, Toilette, Dusche und Gartenanlage inklusive. Direkter Zugang zur Königsseeache und ausreichende Park und Wohnmöglichkeiten sind gegeben. Tel.: +43 699 81744522



Mata's Herzraum
www.gesundeseele.at

Taiji & QiGong
Kurse in Berchtesgaden / Schönau
mit Ulrike Hornung

Programm
ab Januar 2017
unter
www.fit-in-bgl.de
ulli.hornung@gmail.com

PHYSIOmagie
GANZHEITLICHE PHYSIOTHERAPIE
UND ENERGETIK

- Physiotherapie
- Cranio Sacrale Therapie
- Massage
- Energetische Behandlung

Patrick Simons Dipl. Physiotherapeut
Tel.: +43 664 4617739
www.physio-simons.at
www.facebook.com/Physiomagie



Die weibliche Fähigkeit zur Wandlung

Es gibt Zeiten im Leben, die von Veränderung und Loslassen geprägt sind. Insbesondere das Jahresende ist eine Zeit der Innenschau. Typisch weibliche Gaben können genutzt werden, um Kraft zu schöpfen und sich neu auszurichten.

TEXT: SIMONE DRUMMER

Der Jahreswechsel ist traditionell eine Zeit, in der Ruhe einkehrt und Rückschau auf das vergangene Jahr gehalten

wird. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um Kraft zu sammeln und loszulassen, was nicht länger dienlich ist.

Zyklen prägen das weibliche Leben

Der große Zyklus eines Jahres spiegelt sich allmonatlich im weiblichen Menstruationszyklus wieder. Monat für Monat baut sich die Gebärmutterschleimhaut auf, um Neues zu nähren, und am Ende des Zyklus wird abgestoßen, was nicht mehr gebraucht wird. Die Gebärmutter steht als weibliches Kraftzentrum für Wandlungsfähigkeit und Schöpferkraft schlechthin. Ob nun ein Kind gehalten und genährt wird oder Frauen in andere Schöpfungsakte ihre Energie fließen lassen, stets ist es diese Kraft, die Neues hervorbringt. Für viele Frauen ist der weibliche Unterleib, und oftmals die Gebärmutter an sich, ein eher unbewusstes Terrain, das außer zum Gebären keinen Nutzen hat. Zudem wird den Frauen häufig suggeriert, dass eine Gebärmutter ab einem gewissen Alter überflüssig sei. Altgriechische Begriffe für Gebärmutter sind „hystera“ oder auch „Delphys“. Das Orakel von Delphi wurde im alten Griechenland von den verehrten Priesterinnen gelesen. Der lateinische Begriff für Kelch war „Vulva“. Mit einem ähnlichen Begriff wurden in Nordeuropa die weisen Seherinnen bezeichnet. Durch

den medizinischen Begriff „Uterus“ wurden diese Namens- und Sinngebungen weitgehend verdrängt.

Wieder heimkommen zu sich selbst

Auch im weiblichen Bewusstsein hat eine Entfremdung vom eigenen Körper und damit auch von den eigenen, weiblichen Stärken eingesetzt. Dabei ist es so lohnenswert und erfüllend, diese Gaben wiederzuentdecken und sich ihnen zuzuwenden. Es geht hierbei weniger darum, etwas zu „machen“, als sich vielmehr zu öffnen und geschehen zu lassen. Wie ein Kelch oder eine Schale empfänglich zu sein für die Botschaften der Seele.

Nehmen Sie sich Zeit und richten Sie Ihren Blick nach innen: In welche Projekte haben Sie Ihre Energie und Kraft investiert? Was möchten Sie mit in die Zukunft nehmen? Wovon möchten Sie sich verabschieden? Gibt es etwas Neues, das Sie auf den Weg bringen möchten?

Die Intuition ist eine weibliche Fähigkeit, die zuverlässig den richtigen Weg weist. Wer wieder beginnt, nach innen zu lauschen, >>



bevor er/sie handelt, hat bessere Chancen, das Richtige zu tun. Durch ein achtsames Kultivieren der feinen Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls haben Sie einen inneren Kompass, der Sie zuverlässig leitet.

Dem Körper Gutes tun

Um dem eigenen Körper wertschätzend zu begegnen, gibt es viele Möglichkeiten. Zum einen sind es die inneren Dialoge, die häufig auf Autopilot laufen und „uns denken“. Hier lohnt ein genaues Hinhören und konsequentes Aussortieren der Gedanken, die nicht stärkend und aufbauend sind. Unterstützend wirkt beispielsweise die Pflanzenheilkunde,



Simone Drummer
ist Heilpraktikerin und seit 2005 in eigener Praxis tätig. Besonders am Herzen liegt ihr das Thema **Ganzheitliche Frauengesundheit**. Wer mehr wissen möchte: www.simone-drummer.de. Hier finden Sie auch einen Blog. Oder folgen Sie ihr auf facebook: **Simone Drummer Heilpraktikerin**

um die weiblichen Organe zu „nähren“. Der Frauenmantel ist eine Pflanze, die umhüllend wirkt und universell im Frauenleben einsetzbar ist, vom jungen Mädchen bis ins hohe Alter. Vielleicht möchten Sie ganz bewusst täglich eine Tasse Frauenmanteltee genießen? Wenn der weibliche Körper im Ungleichgewicht ist, gibt es verschiedene Wege aus Naturheilkunde und Homöopathie, um harmonisierend zu wirken. Besonders unterstützend ist es, wenn Frauen sich ihrer Fähigkeiten (wieder) bewusst werden. Diese Achtsamkeit fördert eine liebevolle Haltung zum eigenen Körper, insbesondere auch dann, wenn sich Beschwerden wie schmerzhafte Periode, Migräne oder Hitzewallungen einstellen. Da der Körper unser Freund ist, lohnt es sich, auf die Botschaft hinter den Beschwerden zu achten. Dies kann ein Bedürfnis nach Ruhe sein, ausgewogener Ernährung, Bewegung oder eine Veränderung im Leben, die Frau vielleicht schon zu lange vor sich herschiebt. Was immer es auch ist, Hinschauen und Benennen sind bereits die ersten Schritte in die Veränderung. Warum nutzen Sie also nicht den Jahreswechsel, um alten Ballast hinter sich zu lassen? Um persönliche Ziele für das neue Jahr zu konkretisieren und in kleine, gehbare Schritte einzuteilen? Nutzen Sie diese besondere Zeit, um kraftvoll und gestärkt ins neue Jahr zu gehen. ■

ZUM WEITERLESEN

Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte von Clarissa Pinkola Estés, 560 Seiten, Heyne Verlag.

Das Buch enthält alte Märchen und Mythen, um den Zugang zur inneren weiblichen Kraftquelle und Intuition zu fördern und wieder zu erwecken.

Das Geheimnis der Menstruation: Kraft und Weisheit des Mondzyklus von Gabriele Pröll, 285 Seiten, Goldmann Verlag.

Ein tolles Buch, das einen neuen Blick auf den weiblichen Zyklus vermittelt.

Praxis für Coaching & Heilung Berchtesgaden



„Es gibt einen Platz, den du füllen musst, den niemand sonst füllen kann, und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.“ (Platon)

Ich unterstütze dich dabei,
DEINE Talente zu entdecken,
DEINEN Platz zu finden und
DEINE Lebensaufgabe zu leben!

- Talente & Stärken entdecken
- Die persönliche Lebensaufgabe finden und leben
- Schwierige Lebenssituationen meistern
- Glaubenssätze und Blockaden auflösen mit EFT (Klopfakupressur)

Gehe DEINEN Weg
Sabine Zimmermann

Dr.-Imhof-Str. 1
D-83471 Berchtesgaden
Tel.: +49 8652 9794522
M.: +49 176 78768196
www.gehedeinenweg.net

Leistungen:

- Therapie
- Einzelcoaching
- Paarberatung
- Seminare & Workshops
- "Schnuppercoaching"

Qi Gong Auszeiten & Frauenseminare Schönau am Königssee



Heilpraktikerin Feryal Genç begleitet Sie im Rahmen Ihrer Auszeiten auf dem Weg nach innen. Die mehrtägigen **Seminare** bieten die kostbare Möglichkeit die Schätze des Qi Gong, Chan Mi Gong & Shiatsu, welche in der traditionellen chinesischen Medizin wurzeln, kennenzulernen bzw. zu vertiefen. Eingebettet in die Schönheiten des Berchtesgadener Landes und liebevoll umsorgt in der Biopension Krennleiten gehen wir auf die Reise nach innen, getragen von der Kraft des Kreises. Herzlich willkommen...

Heilpraktikerin & Qi Gong Lehrerin
Feryal Genç

Tel.: +49 821 20966874
www.daowege.de

Seminare März/April:

- AusZeit für Weiblichkeit
03. – 05. März 2017
- Qi Gong Auszeit
13. – 16. April 2017

Im Sinne der Schönheit Bad Reichenhall



Die staatl. gepr. Pigmentologin und dipl. Visagistin hat sich in ihrem Institut auf Permanent Make-up, **ganzheitliche Kosmetik** und Visagistik spezialisiert. Es werden ausschliesslich Produkte höchster Qualität, frei von Parabenen und Paraffinen, verwendet. Zudem wird auf eine tierversuchsfreie Herstellung geachtet und sowohl die Pflege- als auch Make-up Produkte sind vegan. **JETZT NEU:** Skin Needling – die hochwirksame Anti-Aging Behandlung mit Naturkosmetik-Seren. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk.

Institut Schönsinn
Elisabeth Kögl

Poststrasse 10
D-83435 Bad Reichenhall
Tel.: +49 8651 7661316
institut@schoensinn.info
www.schoensinn.info

Leistungen:

- Permanent Make-up Beauty & Medical
- Ganzheitliche Kosmetik
- Make-up Beratung & Verkauf

Jahreswechsel 2016/2017

Wie möchten Sie den Jahreswechsel verbringen? Ruhig und meditativ, mit einem Ritual oder tanzend? Wir haben einige Veranstaltungen und Retreats für Sie zusammengestellt.

ONLINE

Im Zauber der Raunacht im Kreise von Frauen ... Mi. 21.12.16 bis Fr. 06.01.17.

Ein Online-Event mit Andrea Roder. Einmal am Tag bekommst Du eine Mail mit Informationen zur Qualität jeder einzelnen Raunacht, sowie Inspirationen für ein eigenes Ritual, Pflanzen- und Baumwissen, so dass Du auch mit diesen „Naturwesen“ sein/arbeiten kannst. Dazu kommt gemeinsame Meditationszeit im universellen Raum sowie Austausch in einer geheimen Facebookgruppe oder per Mail. Frühbucherrabatt bis 12.12.16. <http://andrea-roder.de/frau%20sein/rituale.html>

IN UNSERER REGION:

Zauberhafter Jahreswechsel mit Samadhi (A) Fr. 30.12.16 – 01.01.17

Silvester einmal anders erleben! Mit Biodanza, einem Ritualfeuer und mit Naturbegegnungen schließen wir das alte Jahr würdig ab und heißen das neue von Herzen willkommen. Gefeierte wird in der Gaugusmühle, A-3814 Aigen bei Raabs. Alle Infos unter www.sonnenstrahlen.at

Naturzauber-Silvester-Schwitzhütte mit Od*Chi (D)

Sa. 31.12.16, 17 Uhr
Schwitzhüttenabend bei Inzell im Chiemgau, mit zünftiger Brotzeit in der offenbeheizten Jurte in unmittelbarer Nähe des Schwitzhüttenplatzes, bei passablen Bedingungen eventuell auch direkt am Feuer. Übernachtungsmöglichkeiten im Gasthaus Fantenberg im Zimmer oder im Lager möglich. Verbindliche Anmeldung bis Mi. 21.12.16, 21 Uhr, erforderlich!

Silvester Party am Mondsee – achtsam & miteinander (A)

31.12.16 (1 Tag)

Man meditiert, singt, tanzt, kocht und speist zusammen, lässt das vergangene Jahr reflektiert hinter sich und stimmt sich auf das kommende Jahr ein, mit den beiden Leitern des ZENtrums Marion und Bernhard Hötzel. <http://www.zentrum-mondsee.at>

Rückzug zum Jahreswechsel (A)

Mo. 02.01. – Fr. 06.01.17

Gerade der Jahreswechsel bietet eine großartige Möglichkeit zur inneren Bestandsaufnahme. Wesentliche Bestandteile: die Sitzmeditationen der Vipassana-Tradition, Bodyscan, Gehmeditation, aktive Meditationen, angeleitete Herzmeditationen und Meditationen für den Nervus Vagus. Kursleitung: Marion und Bernhard Hötzel. www.zentrum-mondsee.at

TANZ

New Years Contact Festival Berlin (D)

Fr. 30.12.16 – Mo. 02.01.17

Contact Improvisation, Somatic Practises, Watercontact, Yoga & Live Music. <http://in-touch.es>

Überregionale Contact-Jam Freiburg (D)

Fr. 30.12.16 – So. 01.01.17

Contact Improvisation: Viel Platz zum Tanzen, Musikmachen, am Workshop teilnehmen (parallel zur Jam), Celebration, Relaxen (offener Kamin), in der Natur sein. <http://dolphin-touch.de/contactjam>

Silvesterjam Neumarkt/MK (A)

Do. 29.12.16 – So. 01.01.17

Contact Improvisation: Warme, wohlige Atmosphäre im stimmungsvollen Tanzraum mit Holzofen. Angeleitete tägliche „warm up’s“ zu den Jams. Es gibt Silent Jams, Jams mit improvisierter Musik und die Möglichkeit zur Blind Jam oder free Jam. Infos Werner +43 676 7546500 oder bei Facebook www.lesterhof.at

Tanz ins neue Jahr Immenstadt, Allgäu (D)

Sa. 31.12.16 – 01.01.17 bis 14 Uhr

Freies Tanzen, Wertschätzung, Essen, Meditation, Übernachtung ist möglich (bitte kontaktiere uns bei Bedarf). www.spuerzeit.de

SINNLICHES

Silvester-Celebration – Leidenschaft und Transformation (D)

Mi. 28.12.16 (18 Uhr) – So. 01.01.17 (14 Uhr)

Viertägiges Fest und Seminar zur Jahreswende an der Nordsee mit Jana Hauptmann und Christian Reichel. Die beiden führen Sie durch einen tantrisch inspirierten Seminarbogen mit achtsamen Dialogstrukturen, lustvollen Atem- und Körperübungen, spannenden Begegnungen und sinnlichen Ritualen in kleinen Gruppen. Meditationen und Stillephasen unterstützen die Besinnung auf das Wesentliche. <http://www.art-of-loving-tantra.de/silvester>

YOGA

Tāla Yoga Silvester Retreat (D)

27.12.16 – 03.01.17

Schöpfe Kraft, Flexibilität und tiefe Entspannung mit Tāla Yoga und Live Piano im wunderschönen Retreathaus Dübbekold im Wendland. Verbringe einen besonderen Jahreswechsel inmitten der Natur. <http://www.andreasloh.com/de/yoga/retreats/>

Kundalini- und Hatha-Yoga Gruppenreise (D)

Mo. 19.12. – Mo. 26.12.

Ganzheitliche Yogapraxis kombiniert mit erholsamer Auszeit in netter Gemeinschaft und wunderschöner Berglandschaft! Untergebracht im Bio-Berghotel Ifenblick im Allgäu. www.neuwege.com/Yoga-Reisen/Deutschland

RÜCKEN- PROBLEME?

Regeneration
von Wirbelsäule
& Organen mit:

- Schöndorfstromtherapie
- Atlastkorrektur
- Vitamin-D- und Mineralienberatung
- Darmgesundheit
- DMSO-Anwendungen

www.praxis-lebenswert.de

Heilpraktiker Andreas Fuchs

Fon +49 8652 977845



Silvester-Retreat an der Ostsee (D)

Di. 27.12.16 – Mo. 02.01.17

Meditation, Workshop, Vorträge, Übungen zum Thema Abschied und Neubeginn, Wanderungen, Silvester-Ritual, Einzelgespräche und Anwendungen sowie genug Zeit für Austausch in der Gruppe, aber auch für Rückzug und Besinnung. www.ginkgomare.de

Silvester-Yogagluck in der Sahara (Marokko)

Di. 27.12.16 – So. 08.01.17

Möchtest Du auch das alte Jahr ganz bewusst in aller Ruhe abschließen? Das neue Jahr in der Weite der Sahara begrüßen? Die Wüste ist ein Ort der Einkehr. Ein Ort, der Dein Herz weitet und Dich innerlich ruhig, demütig, dankbar und glücklich werden lässt. Es heißt, dass die Wüste unsere Seele reinigt. Hörst Du auch den Ruf der Wüste? <http://lotusflower.de/silvester-yogagluck>

Kundalini-Yoga Retreat zum Jahreswechsel (A)

Di. 27.12.16 – Di. 03.01.17

Eine Auszeit in Tirol mit dem vitalisierenden, zugleich meditativen Kundalini-Yoga in den Tiroler Alpen. Ein in sich schlüssiges System aus Körperübungen, bewusster Atemführung, Mantras und Meditation. www.indigourlaub.com



Die heilende Paarbeziehung

Beziehungen können wunderbare Orte der Heilung und der spirituellen Weiterentwicklung sein. Wenn wir beginnen, Verantwortung zu übernehmen und den anderen als Spiegel zu begreifen, der den Weg zu uns selbst aufzeigt.

TEXT: SABINE ZIMMERMANN

Die Liebe zu einem anderen Menschen – für die meisten das schönste Gefühl der Welt. Zumindest zu Beginn einer Beziehung, wenn alles in rosarotem Licht erstrahlt. Haben wir doch endlich unser „Glück“ gefunden, und soll das jetzt bitte auch – in Gestalt des Partners – möglichst für immer bei uns bleiben. Doch das altbekannte romantische Ideal der Liebe endet in vielen Fällen gar nicht so romantisch. Da wäre es doch schön, endlich einen Weg aus den Beziehungsdramen heraus zu finden.

In kaum einer Situation werden wir so stark mit uns selbst konfrontiert wie in einer intimen Liebesbeziehung – verheißungsvolles Ziel unserer Sehnsüchte und Fluchttort vor unseren Ängsten. Beim Partner glauben wir, endlich Erleichterung, Geborgenheit und Liebe zu finden. Solange er oder sie nur bleibt, spüren wir das Loch in unserem Herzen kaum noch. Dass wir einer Illusion aufgesessen sind, erleben wir meist erst, wenn es kriselt.

Paare, die seit längerer Zeit zusammen leben, können meist auf Anhieb formulieren,

was sie am anderen stört. Und sie sind fest überzeugt davon, dass sie recht haben – dass der oder die andere nun „mal so ist“. Bei glücklichen Paaren überwiegt

der Fokus auf jene Aspekte, die jeder am anderen liebt. In Krisenzeiten sind es jedoch häufig jene so genannten „unüberbrückbaren Differenzen“, die zur Trennung führen. Manchmal beginnt dasselbe Spiel mit einem neuen Partner wieder von vorne. Ohne Heilung ein schier endloses Unterfangen. Denn was wir im „Außen“, also im Partner, suchen, werden wir niemals finden, solange wir es nicht bei uns selbst finden – und heilen. Dabei gibt es einen wunderbaren spirituellen Meister, der uns „unsere“ Themen aufzeigt und als Spiegel und Lehrer gleichermaßen fungiert: der Partner oder die Partnerin.

Projektionen – Schutzmechanismen unseres Ego

Für Paare, die aus ihren destruktiven Mustern ausbrechen wollen, ist es ein erster Schritt, zu erkennen, dass die „Wahrheiten“ über den anderen nur scheinbar wahr sind. In Wirklichkeit handelt es sich um „Projektionen“ – eine Art Schutzmechanismus unseres Egos, durch den wir eigene, unbewusste Anteile unseres Selbst auf den Partner projizieren. Dadurch verteidigt sich unser Ego gegen die eigene unangenehme Realität. Denn wieviel leichter ist es doch, den eigenen „Schatten“ im anderen zu erspüren und dort zu bekämpfen, anstatt sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Die Krux daran: Zu Beginn ist es fast unmöglich, die eigenen Projektionen zu durchschauen. Denn von innen fühlt sich die Illusion wie die Wahrheit an. Die Projektion zu hinterfragen bedeutet, die eigene Wahrnehmung und einen guten Teil der eigenen Realität gründlich in Frage zu stellen. Dieser Schritt ist möglich, aber er erfordert eine außerordentliche Bewusstheit.

WORKSHOP

Gefühle wandeln – Ho'oponopono

• 25.01. oder 24.02

Die hawaiianische Kunst der Lebenswandlung als Möglichkeit der Beziehungsklärung

www.gehedeinenweg.net/seminare/hooponopono

Hier kann ein Paarcoaching gute Dienste leisten. Wenn ein Partner dem anderen beispielsweise unterstellt, dieser sei egoistisch und mache, was er wolle, so

lautet der Spiegel folgendermaßen: Was zeigt mir mein Partner? Wie sieht es mit meiner eigenen Selbstliebe aus? Gestehe ich mir zu, das zu machen, was ich will?

Oder der Vorwurf an den anderen, überkorrekt zu sein und alles kontrollieren zu müssen. Hier lautet der Spiegel: Welche Bereiche in meinem Leben gibt es, in denen ich alles unter Kontrolle haben möchte (inklusive der eigenen Gefühle)?

Solange ein Paar die gegenseitigen Vorwürfe nicht als Spiegel erkennt, läuft die Beziehung leicht in einem Hamsterrad aus Forderungen, Angst, Wut, Enttäuschung, Eifersucht, Liebesentzug und Verzweiflung. Erst wenn beide beginnen, die zerstörerischen Muster zu erkennen, in denen sie gefangen sind, können sie aus dem Drama aussteigen, indem sie Verantwortung für sich selbst übernehmen. Denn da ist nichts im Außen. Die Annahme einer – meist schmerzhaften – Wahrnehmung zeigt, dass da eine eigene, unverarbeitete Wunde ist. Der Schmerz lädt dazu ein, weiterzugehen, zu wachsen und sich auf eine neue, tiefere Ebene der Beziehung einzulassen – sofern beide das möchten. Dann erst kann wirkliche Heilung geschehen. In einer bewussten Beziehung haben beide Partner erkannt, dass die gemeinsame Quelle, aus der sie schöpfen, die Liebe zu sich selbst ist. ■



Sabine Zimmermann
ist Sozialpsychologin, Mediatorin,
Coach und Heilpraktikerin für
Psychotherapie in Berchtesgaden.

Gemeinsam mit dem Coach und persönlichen „Spiegel“ Jörg Möller-Jöhnk arbeitet sie unter anderem mit Paaren, die ihre Beziehung miteinander klären möchten. www.gehedeinenweg.net

Das innere Kind - Kraftquelle oder emotionaler Zerstörer?

Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, wie essentiell die Arbeit mit dem inneren Kind zur Heilung beiträgt. Denn jeder von uns trägt ein inneres Kind in sich – mal mehr, mal weniger heil, mal mehr, mal weniger verletzt. Es ist und bleibt eine Tatsache, dass es uns alle in unseren Beziehungen, unseren Entscheidungen und unserer Art zu leben immens beeinflusst!

TEXT: SUSANNE MOSER UND BRIGITTE DUFT

Ein neues Leben entsteht mit der Verschmelzung von Eizelle und Samen. Bereits ab diesem frühen Zeitpunkt beginnen unsere Prägungen. Sie sind die ersten Anlagen dafür, wie wir unser späteres Leben bewältigen oder leben. Auch der Verlauf der Schwangerschaft hat unmittelbaren Einfluss auf das

heranwachsende Leben, denn körperliche und seelische Einflüsse der Mutter werden eins zu eins auf das kleine Wesen übertragen. Eine glückliche, unbelastete Mutter bedeutet ein emotional kraftvolles Baby! Ist die Mutter jedoch emotional belastet oder gestresst, scheidet sie das Stresshormon Adrenalin aus, das



Foto: Daniel Nimmerwoll

über die Nabelschnur direkt zum Baby gelangt und dort massive Ängste auslöst.

Von ebenso essentieller Bedeutung ist der Ablauf des Geburtsvorgangs. Das Befinden der Mutter, der Geburtsvorgang an sich sowie die Rahmenbedingungen im Gebässaal sind ausschlaggebend für das Ankommen des neuen Menschleins und für seine spätere Entwicklung. Eine Geburt ist Schwerstarbeit – für die Mutter, aber besonders für ein Baby, das aus der wohligen Wärme und dem „Beschützt-Sein“ in die Welt gepresst wird.

Die Prägephasen

Ob der kleine Mensch als Erwachsener eher zur Lösungs- oder zur Problemorientierung neigt, manifestiert sich bereits in der ersten Prägephase seines Lebens. Man unterscheidet vier dieser Phasen: 0 – 3 Jahre / 3 – 6 Jahre / 6 – 12 Jahre / 12 – 18 Jahre.

Die ersten drei Lebensjahre stellen zweifellos die wichtigste Phase im Leben jedes Menschen dar, weshalb diese etwas ausführlicher dargestellt wird. Zu Beginn seines Lebens unterscheidet das Kind noch nicht zwischen sich selbst und anderen, es nimmt sich noch nicht als eigenständiges Wesen wahr. Die stärkste Verbindung hat es im Normalfall zur Mutter. Das Baby erlebt sozusagen eine Fortsetzung der Schwangerschaft, die Gefühle der Mutter sind auch seine Gefühle. Hinzu kommt, dass es noch keine Sprache kennt und das bewusste Denken noch nicht ausgeprägt ist, so dass alle äußeren Einflüsse, positiv oder negativ, direkt auf der emotionalen Ebene landen. Jegliches Gefühl, jeder Eindruck, jede Erfahrung wird unmittelbar in der Zelle und somit auch im Unterbewusstsein (im limbischen System) gespeichert. Dadurch entstehen unsere Muster, Glaubenssätze und Prägungen, unsere Vermeider, Ängste, Sorgen, Zweifel – kurzum unsere gesamten Überlebensstrategien.

Problemorientierte Menschen legen ihren Fokus stets auf das PROBLEM, sie haben KEINE

JAHRESTRAINING

Heile die Wunden deiner Vergangenheit,
finde dein inneres Kind

• Beginn: Februar 2017

www.raum-fuer-innere-entfaltung.at

Möglichkeit, irgendeine Art der Lösung oder auch nur einen Ansatz dafür zu finden. Ihre Gedanken kreisen ständig um die belastende Situation. Das ist anstrengend und kann im schlimmsten Fall in einer Depression enden. Ein Beispiel: Ein Mensch verliert seinen Job. Ist dieser Mensch problemorientiert, ist es ihm unmöglich, im Hier und Jetzt zu bleiben, um nach einer Lösung oder vielleicht sogar nach Vorteilen in dieser Situation zu suchen. Er hardert mit sich, dem Schicksal und der Ungerechtigkeit des Lebens. Kurzum, er neigt dazu, aufzugeben.

Was kann man tun?

Die Arbeit mit dem inneren Kind kann helfen, den Fokus zu verschieben – vom Problem hin zur Lösung. Denn JEDE Situation, ALLES im Leben hat zwei Seiten, eine negative und eine positive Seite. Diese gilt es herauszuarbeiten, zu beleuchten, in den Fokus zu setzen. Das kann über eine kleine Aufstellung geschehen, in der das Problem relativiert wird. Oder aber über das Beklopfen kinesiologischer Punkte in Verbindung mit heilenden Sätzen. Es gibt viele Wege in die Freiheit des Seins. Und es ist unsere Passion, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten! ■



Susanne Moser
& Brigitte Duft

bieten in ihrem Zentrum für
anatomisch-spirituell-schamanische

Bewusstwerdung Raum für innere Entfaltung und
ganzheitliches Heilen.

www.raum-fuer-innere-entfaltung.at



Im Body Stream Studio von Stephan Zurkuhlen herrscht eine familiäre Atmosphäre

und die im Hintergrund klingende Musik trägt zur Entspannung bei.

Faszinierende Welt der Faszien

Nicht umsonst wird viel über Faszientraining gesprochen. Sie haben wichtige Aufgaben im Körper und können bei regelmäßigem Training einen großen Teil zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Wir haben mit Stephan Zurkuhlen gesprochen, der fünf Jahre lang österreichische Nationalteams betreut hat.

Die richtige Ausführung der Übungen ist wichtig – Stephan Zurkuhlen hat immer ein Auge auf seine Kunden

Herr Zurkuhlen, seit einiger Zeit gibt es einen Hype um Faszientraining. Erklären Sie uns bitte, was Faszien sind und welche Aufgabe sie im Körper haben.

Faszien umhüllen Knochen, Muskeln und die inneren Organe wie ein Gitternetzwerk und schützen diese dadurch wie ein Stoßdämpfer. Zudem unterstützen sie die Immunabwehr. Werden die Faszien über- oder unterbeansprucht, verkleben sie und verursachen dadurch Schmerzen. Faszien geben dem Körper, den Knochen, Muskeln und Organen Form und Struktur. Sie verleihen dem Bewegungsapparat die nötige Spannung, da sie Muskelkräfte übertragen.

Foto: Manuela Seidl

Welche Aufgabe hat das Faszientraining?

Es geht darum, diese Verfilzungen und Verklebungen aufzulösen. Das Ziel ist, die Beweglichkeit zu verbessern beziehungsweise zu erhalten, zudem stehen Schmerzreduktion und Verletzungsprophylaxe im Fokus. Weniger beachtet wird oft, dass alle Gewebe hinter einer verfilzten Faszie nicht mehr richtig versorgt werden können. Es handelt sich hierbei um einen neuen Ansatz, der Mangelerscheinungen beseitigen könnte. Mikronährstoffe, Wasser und Sauerstoff werden durch das Bindegewebe transportiert und Schadstoffe müssen ausgeleitet werden. Gesundes Bindegewebe (also gesunde Faszien) ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit. >>

Für wen ist das Training zu empfehlen?

Wer sind Ihre Kunden?

Mein jüngster Kunde war ein zwölfjähriges Fußballtalent und mein ältester eine 85jährige Dame mit Arthrose. Die meisten Kunden sind Menschen wie „Du und Ich“. Die Natur hat uns einen Bewegungsapparat gegeben. Unseren Körper so zu bewegen, dass man der Natur des Menschen gerecht wird, bezeichne ich als „artgerecht“. Mit einem „Sitzapparat“ wären wir nicht das geworden, was wir sind und wohl längst ausgestorben.

Einige Fitnessstudios bieten ebenfalls das Training an, oder man kann es mit Rollen zu Hause machen. Worin unterscheidet sich das Training bei Ihnen im Studio davon? Was ist das Besondere an Ihren Geräten?

Persönlich bin ich ein Fan der Hartschaumrollen. Dieses Training ist eine Bereicherung sowohl in der Therapie als auch in der Prävention. Ein Ganzkörpertraining ist mit den Rollen aber leider nicht möglich. Man kann die Gelenkkapsel nicht mobilisieren und auch das weiche Gewebe nicht erreichen. Die Faszien bilden ein großes Netzwerk innerhalb unseres Körpers. Sie müssen sich das etwa so vorstellen, dass Sie rechts vorne am Tischtuch ziehen: Dann wirft das Tuch hinten links eine Falte. In meinem Studio arbeite ich mit Geräten, die speziell für das Faszienketten-Stretching konstruiert wurden. Unter Anleitung erlernt man innerhalb kürzester Zeit, maximale Ergebnisse zu erzielen. Und das, ohne zu schwitzen, ohne laute Musik in angenehmer Atmosphäre.

Welcher Zeitaufwand ist nötig und wie lange sollte ich meine Faszien trainieren?

Aktuellen Forschungsergebnissen zufolge erneuert zwei Mal wöchentliches, jeweils 15 Minuten andauerndes Faszienstretching, konsequent durchgeführt, innerhalb von acht bis zwölf Monaten das trainierte Gewebe.

Wie lange arbeiten Sie schon mit Faszien?

Ich hatte das große Glück, seit 2009 einige österreichische Nationalteams betreuen zu

SPÜREN SIE DIE WOHLTUENDE WIRKUNG

**Gutschein für ein Gratistraining
Gültig bis: 28.02.2017**

dürfen. Es begann mit den Volleyballern. Sie trainierten ihre Beinmuskeln mit hohem Gewicht, um am Netz höher springen zu können. Eine Gazelle springt mit ihren grazilen Beinen aus dem Stand sechs Meter hoch. Wenn sie also höher springen wollen, dann sollten sie aus den Stabilisatoren in ihren Beinen Sprungfedern machen, war mein Gedanke. Ich wusste damals nur so viel über Faszien, wie mir in meiner Ausbildung beigebracht wurde. Nachdem ich mit meiner Methode Erfolg hatte, übertrug ich diese Idee auch in

FASZIENGEWEBE



Foto: Manuela Seidi, Illustration: Fascial Fitness Association

10 GRÜNDE FÜR FASZIEN-STRETCHING

- Erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern
- Vermeidet Reibereien in Gelenken und Bandscheiben
- Schützt die Muskulatur vor Verletzungen
- Hält den Körper in Form
- Regeneriert Gewebe durch Flüssigkeitsaustausch
- Muskeln arbeiten effizienter
- Regenerationszeit verkürzt sich
- Leistungsfähigkeit steigt
- Verbesserung von Bewegungsabläufen und Koordination
- Geschmeidige Faszien bieten Schutz vor Verletzungen und Schmerzen

FASZIEN-TRAINING IN BAD REICHENHALL

Body Stream / Stephan Zurkuhlen,
Massagetherapeut & Faszientrainer
Bahnhofstr. 7 / D-83435 Bad Reichenhall
www.gesundheitszentrum-bgl.com

andere Sportarten. Ich habe mich zunächst autodidaktisch fortgebildet. Mittlerweile bin ich zertifizierter Faszientrainer und meine Ausbildung geht künftig weiter. Ständig kommen neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung hinzu, die ich in meine Arbeit einfließen lasse.

Wie sind Sie selbst zu diesem Training gekommen? Gibt es persönliche Gründe?

Ja, die gibt es. Seit meinem 24. Lebensjahr bin ich aufgrund hoher Abnutzungserscheinungen meiner Lendenwirbelsäule berufsuntfähig, mit der Prognose, in einigen Jahren im Rollstuhl zu sitzen. Fortan hatte ich Angst vor Bewegung. Als ich dann 108 Kilo wog, änderte ich meinen Lebensstil radikal. Heute



bin ich gesund und sehr schlank.

Vielen Dank Herr Zurkuhlen für dieses ausführliche Gespräch.

Vielen Dank für diese faszinierende Möglichkeit, anderen Menschen helfen zu können. ■



Stephan Zurkuhlen

Stephan Zurkuhlen war bereits mit 24 Jahren schwer erkrankt. Zwanzig Jahre später wurde durch eine Zufallsdiagnose bekannt, dass er vollständig gesund ist. Seit nunmehr 10 Jahren widmet er seine Zeit ausschließlich den Selbstheilungskräften, die jeder besitzt. 2013 gründete er das Gesundheitszentrum-BGL. www.gesundheitszentrum-bgl.com

Kurs auf Liebe

Das Ego ist eine harte Nuss. Immer und überall lässt es uns in die Falle der Trennung tappen. Wie können wir es erkennen? Wie können wir es transformieren? Es ist ein Weg, der sich lohnt! Es ist ein Weg, der immer dringlicher wird, in einer Welt, die mehr und mehr auseinander fällt.

TEXT: ULRIKE PARNREITER-FINGERL

Vor 13 Jahren bin ich mit PoV (Psychologie of Vision/Psychologie der Vision) in Kontakt gekommen und bin bis heute begeistert. Die Methoden und Ansätze sind mittlerweile fest in meinem Leben verankert. Mehr noch, sie sind ein Teil von mir selbst geworden.

Was ist PoV?

Chuck und Lency Spezzano ist mit der Psychologie der Vision eine wunderbare Verschmelzung von Psychologie und Spiritualität gelungen. Auf der Grundlage des Buches „Ein

Kurs in Wundern“ wird mit neuen Sichtweisen das herkömmliche EGO-Denken so ziemlich auf den Kopf gestellt und ein Weg des Herzens eingeschlagen.

Wie viel Zeit habe ich früher verwendet, um meinem Mann zu beweisen, dass ER die Fehler macht und nicht ich. Wie viel Erfolg brachte mir wohl diese Strategie? Meine Ehe war am Abstürzen und meine Gefühlsausbrüche wurden immer vulkanischer, während mein Mann sich immer mehr ins Schweigen zurückzog. Wir landeten als Paar in der „Toten Zone“, wie PoV die Phase des Nebeneinanders nennt. Auch

*„Es gibt genug Gründe,
sich von der Liebe zu trennen,
und sie alle stimmen,
doch: Willst du lieber Recht haben
oder glücklich sein?“
Chuck Spezzano*



Foto: Taro Ebihara

Ulrike Parnreiter-Fingerl und ihr Mann leiten zusammen das PAFIN – Zentrum für Neues Bewusstsein

hen und sich mit ihr zu verbinden. Das bringt uns Freiheit, Friede und Glück im Inneren. Das Außen wird sich dementsprechend verändern.

Vertraue dem Prozess

Wir sind getragen und geführt von höheren Mächten. Sich zu öffnen für die Gnade, für die Geschenke des Himmels, für die Wunder am Weg macht das Leben zu einem Füllhorn. Statt harter Arbeit können wir empfangen und ich bin ein lebendiges Beispiel dafür, dass uns reich gegeben wird. Wir müssen nur unsere Person und unseren Verstand etwas zurück stellen, ebenso unsere Kontrolle und unsere Unabhängigkeit. „I do it my way“ und schon fließt der Fluss und wir mit ihm.

Das alles ist PoV und noch viel mehr

Mein Leben hat sich in diesen 13 Jahren grundlegend verändert. Meine Ehe ist ein lebendiges Miteinander, meine Energie ist zurück und ich habe an Selbstvertrauen und Sicherheit gewonnen. Ich mache heute Dinge, die ich mir davor nicht zugetraut hätte. Über allem steht die Lebensfreude. Natürlich gibt es auch trübe Tage und Abgründe zwischendurch – doch ich habe gelernt, dass die Liebe das Ziel ist und auch der Weg – Tag für Tag. ■

PoV erfahren

• »Kurs auf Liebe« **PoV Studiengruppe**
Eine offene Gruppe zum Reinschnuppern, keine Vorkenntnisse erforderlich

Termine:
16.12.2016, 13.01./03.02./10.03.2017
Freitag jeweils von 18 – 20:30 Uhr
Altenwohnheim St. Martin,
Sonnenweg 9, A-5301 Eugendorf

• »Kurs auf Liebe« **PoV Jahresgruppe/Weggemeinschaft**
Eine geschlossene Gruppe von 10 bis 14 TeilnehmerInnen an einem Tag einmal im Monat, Start im Februar 2017 im Raum Wels (A)

Kontakt und Anmeldung:
Ulrike Parnreiter-Fingerl, ulrike@pafin.at
Tel. +43 664 3663024



Mag. Ulrike Parnreiter-Fingerl

ist Psychotherapeutin und Autorin. Gemeinsam mit ihrem Mann führt sie das Zentrum

„PAFIN - Peace And Freedom Inside Now“. Ihr Herzensanliegen ist es, ihre eigenen PoV-Erfahrungen weiter zu geben an Einzelne, Paare und Gruppen. www.pafin.at

Foto: Taro Ebihara (Portrait)

Deine Meinung zählt! Wie gefällt Dir die *Kraftquelle*?

Nimm an unserer Online-Umfrage teil und gewinne mit etwas Glück einen dieser Preise unter www.kraftquelle-bgl.de
Teilnahmeschluss ist der 16. Januar 2017.
Unter allen Teilnehmern verlosen wir je 1 x folgende Preise:



Wunderschönes SignKarten-Set mit begleitendem Buch und Audio-CD von www.sign.ag



Das Buch über die Madonna in der Almbachklamm vom www.plenk-verlag.com



Energetisierter Ur-Reis, 1 x Sorte MAA VEE und 1 x NILKANDA
www.riceforlife.net



1 x Vegane Bodylotion und 1 x Handcreme von **AHAVA**



In der Natur liegt alles, was wir brauchen! Buch von **Jörg Romstötter** (Artikel S. 12)



Schöne, lange Stulpen aus Baumwolle von www.bysita.de/shop

Die heilsame Kraft von Klang & Stimme

Wünschen Sie sich, jederzeit entspannt in Einklang mit sich zu kommen? Ich möchte Sie einladen, mir auf eine Reise in die sanfte, sehr effiziente Wirkungswelt des Klangs zu folgen und Ihre Stimme als alltagstaugliches, heilsames Instrument zu entdecken. TEXT: BETTINA STEINER

Jeder Gedanke, unsere Gefühle, unsere Worte erzeugen Schwingung. Jede Schwingung erzeugt einen einzigartigen Klang – ob nun im hörbaren oder im nicht hörbaren Bereich. Wir erschaffen mit unseren Schwingungen Resonanzfelder, die sich auf uns und unser Gegenüber auswirken. Ein Beispiel: Ganz intuitiv senkt sich unsere Stimme, wenn wir einem lieben Menschen Trost zusprechen oder ein kleines Kind beruhigen möchten. Gute Zuhörer nehmen die feinen Frequenzen wahr, die „zwischen den Zeilen“ mitschwingen.

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: Der Mensch ist wie ein großes Orchester – jede Zelle, unsere Gene und Organe schwingen. Alle singen ihre eigenen Melodien. Um eine harmonische Kommunikation unserer verschiedenen Seins-Ebenen zu unterstützen, ist es essentiell, dass Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen harmonisch miteinander übereinstimmen, das heißt kohärent sind. Wenn dies nicht der Fall ist, zeigt sich dies in einem blockierten Fluss unserer Lebensenergie. Wir fallen aus dem Einklang mit uns selbst. Oftmals drückt sich das in seelischen „Verstimmungen“ oder körperlichen Schmerzen aus.

Das Wasserklangbild bildet eine Frauenstimme ab, die auf dem Vokal O tönt.

STIMMLICHE HARMONISIERUNG – PRAKTISCHE ÜBUNG

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig und tief Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung ein. Versorgen Sie sich über Ihren Atemstrom mit diesen Qualitäten. Atmen Sie Anspannung/unruhige Gedanken aus. Beobachten Sie wertfrei/achtsam: **Wo im Körper sitzt der Schmerz/der emotionale Zustand? Welcher Ton/Töne drücken den Zustand aus?**

JEDER Ton ist willkommen. Atmen Sie ruhig und wahrnehmend, ob der Ton passend ist.

Tönen Sie, so lange es Ihnen wohl tut. **Welcher Ton stabilisiert Ihren neu gewonnenen Einklang?** Tönen Sie ganz spontan. Schenken Sie dabei der entlasteten Körperstelle Aufmerksamkeit. Variieren Sie den Ton, bis Sie eine wohltuende Resonanz erfahren. **Bitte tönen Sie auf einem wohltuenden Vokal achtsam den entsprechenden Ton.** Tönen Sie, so lange es Ihnen wohl tut.

Die Stimme – ein heilsames Instrument

Ein Urgestein der Klangheilung, Jonathan Goldman, hat folgende Formel entwickelt: Intention + Frequenz = Heilung.

Die einfache Formel macht sehr deutlich, dass unsere innere Haltung – unsere Intention – sowie die daraus entstehenden Schwingungsfrequenzen maßgeblich unsere Heilung, d.h. Einklang, unterstützen. Im ersten Schritt ist es wichtig, in eine liebevolle, annehmende Haltung zu sich selbst zu finden. Das nimmt Druck, entspannt und ermöglicht einen freieren Energiefluss. Die Schwingungen unserer Emotionen und Gedanken bewirken eine unmittelbare Strukturveränderung auf verschiedenen Ebenen. Schwingung ist wie eine Trägerwelle, die unsere Absicht transportiert. So informieren wir uns im wahrsten Sinne des Wortes – mit jedem Gefühl, jedem Gedanken, jedem Wort. Wie wäre es, wenn Sie Ihrer inneren Haltung eine Stimme verleihen und sich mit diesem „inneren“ Instrument in den Einklang begleiten?

Manfred Clynes, ein österreichischer Wissenschaftler auf dem Gebiet der Neurophysiologie, hat spannende Forschungsergebnisse erzielt: Emotionen/Schmerzen erzeugen Druckwellen, die der Körper speichert. Die wiederum lassen sich stimmlich ausdrücken. Das heißt: Ich kann zum Beispiel die Angst, die ich in mir trage – die sich seelisch oder physiologisch auswirkt – über den stimmlichen Ausdruck aus dem Körper hinaus vibrieren und meine Energie so wieder zum >>

HEILMETHODE

Fließen bringen. Er nannte dies „essentielle Formen“. Ganz praktisch angewendet bedeutet das: Wenn ich mich in einem belastenden körperlichen (Kopfschmerzen, Rücken-, Nackenschmerzen etc.) oder emotionalen Zustand (Angst, Zorn, Trauer etc.) befinde, kann ich diesen Zuständen (m-)eine Stimme verleihen. Ich spüre achtsam in mich hinein, welcher Ton/Töne diesem Schmerz/Emotion möglichst präzise Ausdruck verleihen. Wenn Sie diesen Ton/Töne spüren, dürfen Sie Mut fassen und einfach tönen. Jeder Ton ist willkommen, auch wenn es sich wie ein Brummen, Krächzen, Ächzen oder Wimmern anhört!
Der erste Schritt in die Annahme und Heilung ist das
GEHÖRT SEIN. ■

BETTINA STEINER LIVE ERLEBEN:

- So., 11.12., 15:00 – 16:00 Uhr, Klangmärchen „Das Gläserne Weihnachtskind“, Yogaschule Leutkirch, Leutkirch
- Fr., 16.12., 19:00 – 20:30 Uhr, Meditatives Konzert „Herzenslicht“ mit Martin Ruhland, Tanzstudio Semblanza, München
- Sa., 17.12., 14:00 – 17:00 Uhr, Meditatives Konzert „Herzenslicht“ mit Martin Ruhland, Salzheilstollen Berchtesgaden
- So., 18.12., 16:00 – 17:00 Uhr, Klangmärchen „Das Gläserne Weihnachtskind“, Yogastudio, Egling
- Fr., 06.01.17 14:00 – 17:00 Uhr, Räucherseminar „Das Alte verabschieden – Neues willkommen heißen“ Praxis für Bewusstsein, Licht- und Klangheilung, Legau
- Sa./So. 22./23.01.17, 20:30 – 07:30 Uhr, Nachteinfahrt „Seelenreise“ mit Martin Ruhland, Salzheilstollen Berchtesgaden
- So. 12.02.17, 14:00 – 17:00 Uhr, Klangschalenmeditation, Salzheilstollen Berchtesgaden



Bettina Steiner

arbeitet selbstständig in ihrer Praxis für Bewusstsein, Licht- und Klangheilung. Sie bietet Beratungen, Seminare und Konzerte zum Thema an. Licht und Klang empfindet sie als Ursprung unserer Schöpfung und somit als liebe- und wirkungsvolles Instrument der Heilung. www.herz-und-seele.com

Das Wasser wurde mit einem Bergkristall energetisiert, gefroren und seine kristalline Struktur fotografiert

1 Jahr Kraftquelle

bequem nach Hause bekommen!

Ihre Vorteile:

- Sie müssen nicht nach einem Auslageplatz suchen
- Sie verpassen ab sofort keine Ausgabe mehr
- Keine automatische Verlängerung!

Ja, ich bestelle das Magazin *Kraftquelle* im Jahres-Abo (4 Ausgaben) für 12,- €.

Vorname, Nachname:

Straße, Nr.:

PLZ, Wohnort

Land (nur D und A):

Datum, Unterschrift

E-Mail

Ich möchte gern die vergangene Ausgabe 1 Ausgabe 2 Ausgabe 3 zusätzlich erhalten

Ausschneiden und senden an: Kraftquelle, Rathausplatz 8 1/2, D-83471 Berchtesgaden
oder E-Mail an: info@kraftquelle-bgl.de

Das Abo wird nicht automatisch verlängert, ich erhalte mit dem letzten Magazin eine Erinnerung.

IMPRESSUM

Impressum

Kraftquelle

Das Magazin erscheint 4 x im Jahr, für das Berchtesgadener Land und Salzburg mit Umland

Herausgeberin:

Claudia Mögling

Anschrift:

Rathausplatz 8 1/2, D-83471 Berchtesgaden
Tel.: +49 8652 6999911, info@kraftquelle-bgl.de
www.kraftquelle-bgl.de

Geschäftsführung, Redaktion, Vertrieb

und Anzeigen: Claudia Mögling

Autoren dieser Ausgabe:

Hilde Bauhofer, Samadhi Coulibaly, Simone Drummer, Brigitte Duft, Julia Füreder, Jutta Großreichl, Susanne Moser, Nari Nikbakht, Ulrike Parnreiter-Fingerl, Jörg Romstötter, Bettina Steiner, Sabine Zimmermann

Lektorat:

Judith Preuss

Layout und Gestaltung:

GRAFIK DESIGN MÖGLING Claudia Mögling
www.grafikdesign-moegling.de

Auflage und Vertrieb:

5500 Exemplare; liegt in Cafés, Heilpraxen, Naturkostläden, esoterischen Läden, usw. aus. Liste fester Auslageplätze auf der Webseite sichtbar. Weitere dauerhafte Auslageplätze erwünscht.

Mediadaten Download:

www.kraftquelle-bgl.de

© 2016 für den gesamten Inhalt
Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit vorheriger Genehmigung.

Wir sind auch bei Facebook:

www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand

Der Trauer begegnen



Auf einmal ist sie da. Manchmal unerwartet und plötzlich, oder auch schleichend, maskiert. Ein tief sitzender Schmerz, ausgelöst durch den Verlust eines nahestehenden, geliebten Menschen oder Tieres, durch Trennung, Tod, Krankheit und noch vieles mehr. Ein Schmerz, der tief im Inneren berührt und für jeden ein individuelles Erleben darstellt!

TEXT: JUTTA GROSS-REICHL

Am Anfang steht meist die Verdrängung, es nicht wahr haben zu wollen. Das Ereignis wird nicht als Wirklichkeit gesehen. Ein Fühlen von Hilflosigkeit und Einsamkeit, gefolgt von Angst und Schuldgefühlen, etwas versäumt zu haben. Ein Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Ruhe und Stille

sind kaum zu ertragen. Schlaflosigkeit macht sich breit. Keine Hoffnung und Aussicht auf Besserung. Alle Gedanken drehen sich um dieses schmerzvolle Ereignis.

Was können wir Außenstehende in solch einer Lebenssituation für die Betroffenen tun? Die größte Angst, die ich am Anfang meiner



Weniger tun,
weniger sagen,
Raum schaffen,
mir Zeit schenken,
sein,
einfach sein,
damit werden kann,
was in mir ist.

Max Feigenwinter



Arbeit in der Begegnung mit einem Trauernden erfahren habe, ist die Angst davor, nicht zu wissen, was ich sagen soll. Keine Antwort geben zu können auf die Frage „Warum?“, „Warum gerade ich?“ Die Angst vor der Angst, die Sprachlosigkeit auszuhalten.

In dieser Situation ist es gut, einfach da zu sein, ohne in sinnlosen Aktionismus zu verfallen. Dazu braucht es Mut. Denn es erfordert auch den Umgang mit der eigenen Trauer, die uns in diesem Moment begegnet und überwältigt.

Ich möchte Ihnen Mut machen, und dazu braucht es nicht immer das gesprochene Wort. Vielleicht hilft auch eine Umarmung, um Mitgefühl auszudrücken. Dasein, zuhören, mitfühlende Anteilnahme: Das sind großartige Geschenke in solch einer schwierigen Zeit.



TRAUERBEGLEITUNG

- *einzel*n und/oder *in der Gruppe*
 - *auch Hausbesuch ist möglich*
- www.jutta-gross-reichl.de**

Die Trauer braucht einen Raum, wo sie sein darf und sich mitteilen kann, wenn Wut, Zorn, Ablehnung, Resignation und Schmerz sich zeigen. Trauerprozesse brauchen Zeit! Sie lassen sich nicht beschleunigen. Geduld öffnet unser Herz, ermöglicht Heilung und macht Platz für Neues.

Ich möchte allen Trauernden und deren Angehörigen Mut machen, aufeinander zuzugehen in dieser schwierigen Zeit. Es ist wichtig, sich auf den Trauerprozess einzulassen, auch wenn man nicht weiß, wohin die Reise geht. Lässt man ihn zu, kann sich Wunderbares entfalten. ■



Jutta Groß-Reichl

Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung im Umgang mit schwerstkranken, sterbenden und trauernden Menschen.

*Das ganzheitliche Wohlbefinden liegt ihr am Herzen. Menschen mit körperlichen wie psychischen Beschwerden sind in ihrer Praxis willkommen. **www.jutta-gross-reichl.de***

Möchtest Du, dass Deine Seele jubiliert?

Dann komm zu Biodanza und entdecke Deine Lebendigkeit! Ein freudvolles Lebensgefühl erwartet Dich ebenso wie Bewusstheit und Tiefe.

TEXT: SAMADHI COULIBALY FOTOS: SULPICIOUS BERTSCH

Auf der Suche nach ...? so lautet der Titel meiner Diplomarbeit zur Biodanza Ermöglicherin. Das Leben trägt einen verborgenen Zauber in sich, das spüre ich schon als kleines Mädchen. Im hingebungsvollen Tanz bin ich ganz präsent, spüre meinen Körper und fühle mich Eins mit dem Kosmos.

Tanzen gehört zum Schönsten, was einem Menschen passieren kann. Die Musik berührt unsere Seele, der Körper bewegt sich natürlich, die Zellen beginnen zu leuchten.

Viele Jahre später werde ich zu einem Biodanza Workshop eingeladen. Schon bei den Eröffnungsworten der Leiterin fühle ich mich zu Hause. Frauen und Männer stehen im Kreis, halten sich achtsam an den Händen und blicken einander in die Augen. Die Musik beginnt und langsam entsteht eine Bewegung im Kreis. Ich fühle eine angenehme Verbindung zu fremden Menschen. Bald schon fühle ich mich als willkommener Teil der Gruppe. Ich habe meinen Platz gefunden.

Was geschieht bei einem Biodanza Abend?

Im Anfangskreis ist Raum für verbale Intimität. Der Leiter bereitet mit Eröffnungsworten eine Atmosphäre des Wohlbefindens und des Willkommens. Während des Tanzes wird nicht gesprochen, damit wir eine möglichst tiefe Erfahrungsebene erreichen. „Oh, how good it is to be here“, so ertönt eine fröhliche Musik. Die TeilnehmerInnen beginnen nach kurzer Erklärung in alle Richtungen zu gehen. Die Bewegung geht durch den ganzen Körper und integriert die freudige Emotion. Blicke begegnen sich, man bekommt Lust auf mehr. Schon erklingt das nächste Musikstück. Zu bekannter, mitreißender Musik darf sich der Körper bewegen wie er möchte. Neue, freie Bewegungen ermöglichen auch im Inneren eine Befreiung und Erweiterung. Nun tanzen wir zu zweit, stimmen uns aufeinander ein und lassen uns von der Musik tragen. Mit dieser schönen >>



BIODANZA



BIODANZA-KURSE

Biodanza Kurse in Seekirchen
am Wallersee mit Samadhi

WINTERKURS:

Mo. 09.01. – 20. 02. von 18 – 20 Uhr

FRÜHLINGSKURS:

08.05. – 26.06. von 19 – 21 Uhr

Mehr Infos und Anmeldung unter

www.sonnenstrahlen.at



Musik gelingt Verbindung und Kontakt wie von selbst. Noch ein Blick in die Augen, die Hände berühren sich und schon entsteht eine Bewegung im Gleichklang. Und das Ganze ohne erlernte Schritttechnik.

Nach weiteren lebhaften, lebendigen Tänzen in Kleingruppen, zu zweit, zu dritt und auch mit der gesamten Gruppe folgen sanftere Klänge. Tanzende Atmung, so nennt sich der nächste Tanz. Die Musik dringt tief in uns ein, der Körper lässt sich von der Atmung behutsam bewegen. Wohlbefinden ist die Folge. Die achtsame menschliche Begegnung kommt auch nicht zu kurz. Wir nehmen Blickkontakt auf, gehen langsam auf einen Menschen zu und erlauben eine authentische Begegnung. Es kann sein, dass man sich ansieht, dass man sich an den Händen hält oder manchmal möchte man sein Gegenüber einfach nur ans Herz nehmen. Im Respekt und wechselseitigem Feedback entsteht Kontakt, der gut tut.

Unsere persönliche Entwicklung und unser Ausdruck werden durch regelmäßiges Biodanza gefördert. Die natürlich angelegten Potentiale wie Vitalität, Sexualität, Kreativität, Empfindsamkeit und Transzendenz werden gestärkt. Jeder Tanz hat eine Absicht und führt uns zu einer erweiterten Wahrnehmung von uns selbst. So können wir immer mehr Anteile in uns integrieren, werden immer lebendiger, finden unseren Mut und unsere Kraft, um ein gutes Leben zu führen. Biodanza stellt das Leben ins Zentrum und orientiert sich weder an Konventionen noch an Dogmen. Jeder Mensch hat ein Recht auf Menschlichkeit und Würde.

Es lebt in uns etwas Wunderbares

Biodanza erinnert uns wieder an die Größe und an die Feier des Lebens. Wir erlauben uns mehr Freiheit, die Welt zu entdecken und dadurch wieder Freude am Sein spüren zu können. Biodanza verändert unsere Grundstimmung positiv und unser Lebensmut wird gestärkt. Im Tanz entsteht ein starkes Feld, welches das Potential des Wachstums und der Erneuerung in sich trägt. Biodanza ist eine Reise in das Herz des Menschseins. Eine Reise, um die verloren gegangene Einheit wieder zu finden.

Für wen ist Biodanza gedacht?

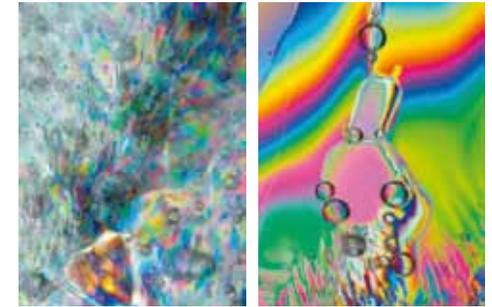
Biodanza ist für alle Menschen geeignet, die Freude, Lebendigkeit und Bewusstwerdung erfahren wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es genügt die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Für mich ist Biodanza die beste Möglichkeit um die eigene Verbindung zum Leben zu erneuern, wach und mit allen Sinnen im Augenblick zu leben und immer wieder neue Wege zu finden, das Leben positiv zu gestalten. ■



Samadhi

lebt seit 2007 in Salzburg, ist ausgebildete Pädagogin, Mutter von drei erwachsenen Kindern und leitet seit 2004 Biodanza Gruppen und Seminare. Derzeit schreibt sie an ihrem Buch, gründet eine Liebesschule und leitet Naturbegegnungen und Rituale. www.sonnenstrahlen.at

Die neue Dimension im Glas für Ihre Gesundheit



Das linke Bild zeigt bestprüfetes Leitungswasser, im rechten Bild sehen Sie dasselbe Leitungswasser nachdem es 15 Minuten in der Amethyst-Christallkaraffe von Monika Riedl war.

Glaskünstlerin **Monika Riedl** (Dipl. Humanenergetikern, Dipl. Lebensraumberaterin, Yogalehrerin) hat das erste Mal in der Geschichte Diamanten und Edelsteine in das flüssige Naturglas eingearbeitet. Diese Symbiose wird zu einer unvergleichlichen Naturkraft, die Ihr bestprüfetes Leitungswasser zu einer großen Lichtquelle wandelt. **Beleben Sie Ihre Vitalität mit den energievollen Christall-Wasserkaraffen von Monika Riedl.**



Besuchen Sie die Christallmanufaktur, spüren Sie die Kraft und erleben Sie dieses wunderschöne Handwerk.

Monika Riedl Christallmanufaktur · www.monika-riedl.com

Telefon: +43 6245 70787 · Garnei 147 b · 5431 Kuchl · Österreich

Code-Wort: Ja!

Läuft Ihnen momentan auch permanent das Wort Nein über den Weg – in Form von Problemen, Hindernissen oder inneren Widerständen? Dann legen wir Ihnen dieses Büchlein ans Herz. Oder besser gesagt zwei Buchstaben: JA! Warum? Weil kein anderes Wort so viel Kraft hat, um Probleme in Lösungen zu transformieren und das Leben zu verändern wie eben dieses Wort! Davon sind die beiden Autoren Astrid und Christoph Oberdorf so überzeugt, dass sie daraus eine Methode entwickelt haben, die bereits vielen Menschen sowohl in privaten als auch beruflichen Krisen weitergeholfen hat. Schritt für Schritt zeigen sie auf, welche typischen Verwechslungen im Denken zu unnötigen Problemen führen und wie jeder diese nachhaltig beenden kann. Einfach durch den geschickten Einsatz des kleinen Wörtchens JA.

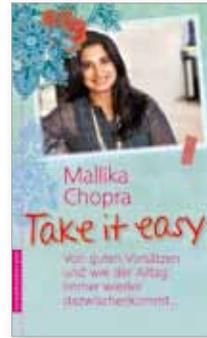
Astrid-Beate & Christoph Oberdorf: „Ja!“ *Wie die Kraft der Bejahung Ihr Leben verändert, Echnaton, 9,99 €*



Weisheit zum Mitnehmen

Ich müsste mehr Yoga machen! Besser essen! Mehr meditieren! Kennen Sie diese Sätze bei sich selbst und scheitern dann doch bei der Umsetzung im Alltag, weil Sie zu faul, zu müde oder zu beschäftigt sind? Kleiner Trost – Sie sind nicht allein damit. Autorin Mallika Chopra kennt diese unvollendeten Vorhaben auch. Und sie erzählt in diesem Buch von ihren eigenen Erfahrungen damit, ihrem Entwicklungsprozess und warum sie heute Vorsätze besser in die Tat umsetzen kann. Ein Beispiel von vielen: Statt verbissen einer To-Do-Liste hinterherzujagen, konzentriert sie sich heute lieber auf die Dinge, die ihr Spaß machen und gut tun. Von Rückschlägen lässt sie sich nicht entmutigen, sondern bleibt nachsichtig mit sich – und kommt dadurch wesentlich leichter an ihre Ziele.

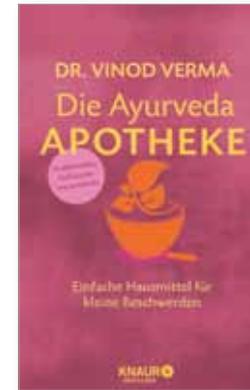
M. Chopra: „Take it easy – Von guten Vorsätzen und wie der Alltag immer dazwischenkommt...“, *Nymphenburger, 20,- €*



Die Kunst des Bittens

Um Hilfe zu bitten fällt den meisten Menschen schwer, weil sie Angst haben, schwach und bedürftig zu erscheinen. Ein Denkfehler, meint Amanda Palmer. Die Musikerin ist eine echte Expertin darin, sich helfen zu lassen, hat sie doch bei unzähligen Gelegenheiten bereits um die Unterstützung ihrer Fans gebeten. Dabei hat sie erfahren, dass der ausgetauschte Gefallen stets für beide Seiten ein Gewinn ist. Ihre Erkenntnis: Wer um Hilfe bittet, zeigt sich zwar verletzlich, erhält aber auch die Chance, Vertrauen zu beweisen und Beziehungen aufzubauen. Ein Buch über Menschlichkeit, aber auch über Ängste und Schwächen und über die Kraft der Güte und des Vertrauens.

Amanda Palmers: *Die Art of Asking, Eichborn, 16,99 €*



Hausapotheke auf indische Art

Die bekannte Ayurveda-Ärztin Dr. Vinod Verma hat eine Hausapotheke mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen für die häufigsten Beschwerden zusammengestellt. Keine Sorge: Die Zutaten sind alle leicht zu bekommen, denn es werden nur solche verwendet, die auch in der Küche genutzt werden und überall erhältlich sind. Dazu gehören Ingwer und Zimt ebenso wie Kurkuma und Kardamom. Mit den über 100 Heilrezepten lassen sich gängige Alltagsbeschwerden auf natürliche Weise heilen wie etwa Erkältungskrankheiten, Verdauungsprobleme, Hautkrankheiten, aber auch Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Ein besonderes Augenmerk hat Dr. Verma auf die Bedeutung von Vorsorge-Programmen für Darm, Immunsystem und einen guten Schlaf gelegt. Im Ayurveda ist deren Funktion die Voraussetzung für eine stabile Gesundheit.

Vinod Verma: *Die Ayurveda-Apotheke, Knauer, 16,99 €*

Comic-Ratgeber für ein erfüllteres Leben

Wie geht man mit enttäuschten Erwartungen um? Im Job, in der Liebe, in finanziellen Dingen? Und zwar besonders dann, wenn man denkt, dass irgendjemand außer einem selbst die eigenen Wünsche und Sehnsüchte erfüllen müsste? Jens Corssen, Psychologe und renommierter Coach für Manager und Spitzensportler, hat eine einfache Lösung parat: Wir selbst müssen dafür sorgen, dass sich unsere Wünsche ans Leben erfüllen. Wie man das konkret angeht und welche mentalen „Werkzeuge“ man dafür braucht, vermittelt er über sein Buch, das eine Mischung aus Ratgeber und Comic ist. Die durchgehende Geschichte mit vier Personen in der Hauptrolle ist eine vergnügliche Lektüre, die zu vielen Aha-Effekten führt, und dabei hilft, den eigenen Alltag energievoller,



entspannter und fröhlicher zu gestalten. **J. Corssen/S. Ehrenschwender:** *Das Corssen-Prinzip – Die vier Werkzeuge für ein freudvolles Leben, Arkana, 19,99 €*



Nari Nikbakht
war viele Jahre als Redakteurin für Magazine wie *Vital*, *Für Sie*, *Familie & Co* und *Woman* tätig. Seit 2007 ist sie als freie Journalistin unterwegs. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Hamburg.

Veranstaltungen

DEZEMBER

Di. 29.11. / Di. 20.12. / Di. 10.01. / Di. 07.02. u. weitere: Offene Gruppe: Autopoietische Aufstellungen zum Finden von stärkenden, ermutigenden Anteilen, und Familien-, Strukturaufstellungen in Salzburg. Teilnahme jederzeit möglich. www.zeit-raum.co.at Tel. +43 676 7614119 Willkommen! Margit Walter-Riesner

So. 04.12. 14 Uhr Cello-Klang mit Yu-Ying Zehetmair: Ein klassischer musikalischer Genuss mit Cello-Klang aus stiller Untererde im Salzheilstollen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Sa. 10.12. Entschleunigungs-Tag, ein ganzer Tag nur für Dich! Mit sanften Yoga-Übungen, ayurv. Glücks-Frühstück, kleinem Natur-Spaziergang, Achtsamkeit, Yoga-Nidra Heilsame Tiefenentspannung – Ein wunderbares Geschenk für Deine Freundin/Mutter/Tochter ... 10 – 16 Uhr, 80,- € (Mitbringrabatt 10,- €), Brigitte Pfnür, +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

Sa. 10.12. 14 Uhr Advents-Zauber mit Walpurga und Töchtern: Eine Stunde dem Alltag in den Salzheilstollen entfliehen und bei sich selbst ankommen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Di. 13.12. Offener Frauenkreis „Weibliche Wurzeln nähren“ ist ein kraftvoller Raum, die innere und äußere Balance zu nähren. Austausch, Wissensvermittlung und Rituale unterstützen uns dabei, unsere Kreativität als Frau zu leben und unser Sein zu feiern. Willkommen im Kreis der Frauen. 19 – 21.30 Uhr in Bad Reichenhall. Anmeldung ulrike@kleylein-seminare.de oder +49 8651 762890

So. 11.12. Blindes Vertrauen in Traunstein Sinnliche Elemente mit Schmecken, Riechen und Spüren prägen den Abend. Blind das Gegenüber ertasten, blind gefüttert werden, blind berührt werden. Was brauche ich, um vertrauen zu können? Was muss ich geben, damit der andere mir vertraut? Energieausgleich 75,- €, Tel.: +49 160 5375249, www.chiemgau-tantra.de

So.11.12. „Von Herz zu Herz“ Konzert im Salzheilstollen Berchtesgaden, 14 – 17 Uhr. Eigene Lieder mit Monika Kronschläger (voc, git) und Walpurgis (voc, tanp, git). Lass Dich berühren von tief sinnigen Texten und ins Ohr gehenden Melodien weiser Frauen, die die Welt verändern: Der Klang des Herzens durchdringt alle physisch-seelischen Mauern. Entspannung, Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Luxus pur... Anmeldung im Salzheilstollen, +49 8652 979535, www.salzheilstollen.com

www.veranstaltungen-salzburg.at
www.wohlstand-für-alle.jetzt

Mi. 14.12. Od*Chi's Naturzauber Konzert in der Kreissenhöhle bei Bad Reichenhall, um 20 Uhr. Weitere Infos auf <http://www.urwurz.de/1947.0.html>

Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend erforderlich! urwurz@gmx.de

Fr. 30.12.16 – So. 01.01.17 Silvester einmal anders erleben! Mit Biodanza, einem Ritualfeuer, und mit Naturbegegnung schließen wir das Alte Jahr würdig ab und heißen das Neue von Herzen willkommen. Alle Infos unter www.sonnenstrahlen.at

Sa. 17.12. Yoga & Ayurveda für Dein inneres Gleichgewicht – Eine Auszeit vom Alltag – Finde wieder Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit mit sanften Yoga-Übungen, ayurv. Mahlzeit, kl. Spaziergang in der Natur, Achtsamkeit, Yoga-Nidra Heilsame Tiefenentspannung. 10 – 16 Uhr, 80,- € (Mitbringrabatt 10,- €), Brigitte Pfnür, +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

Fr. 30.12. auf 31.12. 21 Uhr, Klangzaubernacht im Salzheilstollen mit Chris Amrhein und Paul Freh: Klangreise mit Obertongesang, ausgewählte Herzenslieder, Einschlaf- und Guten-Morgen-Konzert. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

JANUAR

Do. 05.01. auf 06.01.17, 21 Uhr Dreikönigs-Nacht im Salzheilstollen mit Paul Freh und Herbert Walter: Ostwind-Konzert, Mythen und Legenden, gemeinsames Singen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Sa. 07.01. Yoga für Einsteiger. Wolltest Du schon immer mal Yoga kennenlernen? Erlerne einfache Körper- und Atemübungen und spüre die heilsame Wirkung von Yoga, ayurv. Mahlzeit, Yoga-Nidra Heilsame Tiefenentspannung – auch für Wieder-Einsteiger! 10 – 16 Uhr, 80,- € (Mitbringrabatt 10,- €), Brigitte Pfnür, +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

So. 08.01. Workshop Visualisierungs-Collage: Was wünschst du dir wirklich in deinem Leben? Dieses ist ein kreativer Prozess zu deinem Herzensthema/Zielen. Kleben, stempeln, malen, ... Es geht hier nicht um Perfektion, sondern mit Freude ein Bild deiner Sehnsucht und Bedürfnisse zu kreieren, welches dich auf deinem Weg begleiten kann. 15 – 18 Uhr, Claudia Mögling +49 8652 6999911, info@kraftquelle-bgl.de

So. 08.01. 14 Uhr Atme Dich frei im Salzheilstollen mit Hilde Bauhofer: Einfache Atemübungen in der wunderbaren Atmosphäre des Salzheilstollens bei sanften Klängen der Klangschalen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Di. 10.01. Offener Frauenkreis „Weibliche Wurzeln nähren“ ist ein kraftvoller Raum, um die innere und äußere Balance zu nähren. Austausch, Wissensvermittlung und Rituale unterstützen uns dabei, unsere Kreativität als Frau zu leben und unser Sein zu feiern. Willkommen im Kreis der Frauen. 19 – 21.30 Uhr in Bad Reichenhall. Anmeldung ulrike@kleylein-seminare.de oder +49 8651 762890

Di. 10.01. / Di. 07.02. u. weitere: Offene Gruppe: Autopoietische Aufstellungen zum Finden von stärkenden, ermutigenden Anteilen, und Familien-, Strukturaufstellungen in Salzburg. Teilnahme jederzeit möglich. Tel. +43 676 7614119, www.zeit-raum.co.at Willkommen! Margit Walter-Riesner

Mi. 11.01. – So. 15.01. Basiskurs Tantramasage in Schönau am Königssee. Im Seminar lernen wir neben den erforderlichen Techniken und Abläufen auch die Grundhaltung, die hinter der Massage steht. Das liebevolle Annehmen des Gastes, aber auch sich selbst, mit aller Schönheit, allen Schatten und allen Besonderheiten. Die eigene Präsenz vollständig in die Berührung geben, die Bereiche Nackt-

heit, Nähe, Berührung, Sinnlichkeit und Wertschätzung spüren und leben. Energieausgleich 390,- € zzgl. Unterkunft im Seminarhaus. Tel.: +49 160 5375249, www.chiemgau-tantra.de

Do. 12.01. Vortrag 20 Uhr, Heilpraktiker Andreas Fuchs zum Thema: „Vitamin-D + Mineralstoffe und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit“, Schönau am Königssee, Rathaus. Im Rahmen der Veranstaltung „Fit durch unser Gmoa“

Sa. 21.01. STARSNAKE Schule fürs chamanische Wissen. Informationsabend in Bad Reichenhall 19.30 – 21 Uhr, Studiergruppe ab März 2017, www.starsnake.de

So. 22.01. 14 Uhr Klassik im Salz im Salzheilstollen mit Livia Hollo und Alia Antunez: Klassik meets Blues & Swing. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Do. 26.01. NEU! Od*Chi's obertonreiche Klangreise im „Terra Balance“ um 19:30 Uhr, Hauptstraße 48, D-83483 Bischofswiesen. Ab sofort jeden letzten Donnerstag im Monat (außer Feiertag und Ferienzeit in Bayern). Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend erforderlich! urwurz@gmx.de

Sa. 28.01. Gesund und fit ins Neue Jahr mit Yoga & Ayurveda für Deine Gelenke und zum Entschlacken – mit sanften Übungen, ayurvedischer Mahlzeit, kl. Spaziergang in der Natur, Yoga-Nidra Heilsame Tiefenentspannung. 10 – 16 Uhr, 80,- € (Mitbringrabatt 10,- €), Brigitte Pfnür, +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

Sa. 28.01. „Österreichisch-bayerische Ent+Spannung pur mit Wal*Chi“ Konzert im Salzheilstollen Berchtesgaden, 14 – 17 Uhr. Aufregend-besinnliche und anregend-beruhigende Gesänge & Klänge von der „guten Hexe vom Untersberg“ Walpurgis (voc, git, tanp) und dem Alpenbarden Od*Chi (Oberton-/Untertongesang, Bajuwarische Mantren, Didgeridoo, Maultrommel, Percussion, Shrutibox, Indianerflöte, Alphorn uvm.). Anmeldung im Salzheilstollen, +49 8652 979535, www.salzheilstollen.com

KLEINANZEIGEN

Sa. 28. – So. 29.01. Die Königin in dir – Talenteworkshop für Frauen in Berchtesgaden. Wir arbeiten mit kognitiven, meditativen und energetischen Methoden, um das Besondere, das Einzigartige jeder Frau herauszuarbeiten, das Selbstbewusstsein zu stärken und Blockaden aufzulösen. Energieausgleich 239,-€ inkl. Talentecheck, Info und Anmeldung: www.gehedeinenweg.net

FEBRUAR

Sa. 04.02. 14 Uhr Klangherz im Salzheilstollen mit Bernhard Schmidt: Exotische „Ur-Klänge“ werden im Herzen des tiefen Bergmassivs zum Schwingen gebracht. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Sa. 11.02. Od*Chi's Naturzauber Konzert in der Kreissenhöhle bei Bad Reichenhall, um 20 Uhr. Weitere Infos auf <http://www.urwurz.de/1947.0.html>. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend erforderlich! urwurz@gmx.de

Sa. 11.02. STARSNAKE Schule für schamanisches Wissen. Informationsabend in Bad Reichenhall 19.30 – 21 Uhr, Studiergruppe ab März 2017, www.starsnake.de

Di. 14.02. Offener Frauenkreis „Weibliche Wurzeln nähren“ ist ein kraftvoller Raum, um die innere und äußere Balance zu nähren. Austausch, Wissensvermittlung und Rituale unterstützen uns dabei, unsere Kreativität als Frau zu leben und unser Sein zu feiern. Willkommen im Kreis der Frauen. 19 – 21.30 Uhr in Bad Reichenhall. Anmeldung ulrike@kleylein-seminare.de oder +49 8651 762890

Mi. 15. – So. 19.02. Basiskurs Tantramassage in Schönau. Im Seminar lernen wir neben den erforderlichen Techniken und Abläufen auch die Grundhaltung, die hinter der Massage steht. Das liebevolle Annehmen des Gastes, aber auch sich selbst, mit aller Schönheit, allen Schatten und allen Besonderheiten. Die eigene Präsenz vollständig in die Berührung geben, die Bereiche Nacktheit, Nähe, Berührung, Sinnlichkeit und Wertschätzung spüren und leben. Energieausgleich 390,- € zzgl. Unterkunft im Seminarhaus, Tel: +49 160 5375249, www.chiemgau-tantra.de

Sa. 18.02. – So. 19.02. Seminar: Enneagramm. Das Enneagramm als Werkzeug zur persönlichen und spirituellen Entwicklung. In diesem Seminar geht es darum, zu zeigen, wie wir das Enneagramm konkret nutzen können für unsere pers. Entwicklung auf allen Ebenen. Das Seminar kann sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene hilfreich sein. Seminar mit Dr. Katrin Paulenova. Licht und Heilzentrum, Schign 28, 83416 Saaldorf-Surheim, Kosten 360,- €, max. 8 TN. Anmeldung und Infos unter www.lichtundheilzentrum.de

So. 19.02. Naturzauber-Bergwanderung mit Od*Chi zur Schwarzbach-Quellhöhle BGL, um 10 Uhr. Mehr Infos auf <http://www.urwurz.de/1656.0.html>. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend erforderlich! urwurz@gmx.de

So. 19.02. 14 Uhr Jodelseminar im Salzheilstollen mit Josef Ecker: Spaß und Freude beim Jodelseminar, mit bestimmter Atemtechnik die befreiende Wirkung des Jodelns erfahren. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Do. 23.02. Od*Chi's Obertonreiche Klangreise im „Terra Balance“ um 19:30 Uhr, Hauptstraße 48 in 83483 Bischofswiesen. Ab sofort jeden letzten Donnerstag im Monat (außer Feiertag und Ferienzeit in Bayern). Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend erforderlich! urwurz@gmx.de

www.veranstaltungen-salzburg.at
www.wohlstand-für-alle.jetzt

Sa. 25.02. 14 Uhr Paul Freh – unplugged im Salzheilstollen. Mit grandioser Stimme, Gitarre und rein akustisch singt Paul Freh seine eigenen Lieder. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter +49 8652 979535

Sa. 25. – So. 26.02. Bewegungen des Herzens. Seeham, Salzburger Seengebiet. Seminar mit Hubert Worliczek. Du erlebst, mit einem eigenen Anliegen oder als StellvertreterIn in systemischen Aufstellungen, wie das Herz in konkreten Lebenssituationen empfindet, wahrnimmt, entscheidet und handelt. Info: +43 664 2611409, www.cordevos.at

VORSCHAU MÄRZ

Fr. 03.03. 18 Uhr – **So. 05.03.** 13 Uhr Auszeit für Weiblichkeit Ein Seminar für Frauen mit Übungen aus dem Qi Gong, Chan Mi Gong & Shiatsu. Innehalten, Kraft schöpfen und genährt in den Alltag zurückkehren. Ort: Biopension Krennleiten, Schönau am Königssee. Kursleitung: Feryal Genç, Heilpraktikerin & Qi Gong Lehrerin, Anmeldung +49 821 20966874, www.daowege.de

Di. 21.03. Offener Frauenkreis „Weibliche Wurzeln nähren“ ist ein kraftvoller Raum, um die innere und äußere Balance zu nähren. Austausch, Wissensvermittlung und Rituale unterstützen uns dabei, unsere Kreativität als Frau zu leben und unser Sein zu feiern. Willkommen im Kreis der Frauen. 19 – 21.30 Uhr in Bad Reichenhall. Anmeldung ulrike@kleylein-seminare.de oder +49 8651 762890

Verschiedenes

► MUSIK / GESANG / TANZ

Geigenunterricht in Bayerisch Gmain für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Tel.: +49 08651 71125, Mobil: +49 175 2120168

Klang-Bespielung: Durch das Auflegen und Bespielen mit einem Monochord auf Ihren Körper durchdringt dessen obertonreicher Klang Ihren ganzen Körper. Klang-Bespielung lindert ... Verspannungen, Einschlafprobleme, Schmerzen allgem. Art und vieles mehr. Agnes Haitz, Musikerin, Tel.: +49 8651 9059767, Mobil: +49 175 2120168

Ein Couchkonzert findet überall dort statt, wo Menschen voller Freude und Gelassenheit gemeinsam singen oder hören. Mit meiner Gitarre und einem Repertoire an populären, international bekannten und auch eigenen Songs biete ich dir die Gelegenheit für so eine Veranstaltung – in deinen oder meinen Räumen. Anmeldung bei Jörg: +49 178 9759997 – mehr bei www.lebenswerte.net

Biodanza Winter-Kurs: Vom 9.1. bis 20.2. jeweils von 18 bis 20 Uhr in der Mattigtaler Hofkäserei in Seekirchen. Alle Infos unter www.sonnenstrahlen.at

► NATUR

Naturbegegnungen – Kraftplätze: Im Winter breitet sich in der Natur eine wunderbare Stille aus. Meditativ-sinnlich betreten wir Zauberräume der Natur. Aktuelle Veranstaltungen unter www.sonnenstrahlen.at

► FRAUEN

Frauenzimmer »Wellness down under«
Die ganz spezielle Auszeit für die Frau! Termin nach Vereinbarung, Anfragen: +43 664 3663024, www.pafin.at

► MEDITATION

Offene Meditation: 2 x monatlich abwechselnd Sa. oder So. geführte Meditation mit Lichtkristallen: Auch für Anfänger, Energieausgleich 10,- €, Infos und Termine unter www.lichtundheilzentrum.de

Vollmondmeditation Gemeinsam wollen wir meditieren, Mantren singen und uns ausrichten auf Liebe, Frieden und Heilung. Seekirchen bei Salzburg, 19 – 20.30 Uhr, 14.12. + 12.01. + 13.02. + 12.03. Anfragen: +43 664 3663024, www.pafin.at

► KREATIVITÄT

Intuitives Bildgestalten in Encaustic und Mischtechnik Diese spezielle Wachsmaltechnik bietet ein breites Spektrum an spannenden Malexperimenten, fördert den schöpferischen Prozess mit sehr individueller, entspannender und heilsamer Wirkung. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Entscheidend ist nicht das Ergebnis, sondern das Tun! Als Einzelarbeit oder in Kleingruppen (max. vier Teilnehmer), Anna Maria Aigner, Bad Reichenhall, +49 8651 7663388, www.encaustic-aigner.de



Workshop Visualisierungs-Collage Was wünschst Du Dir wirklich in deinem Leben? Dieses ist ein kreativer Prozess zu Deinen Zielen. Kleben, stempeln, malen, zeichnen ... Im Tun spüren was sich gut anfühlt. Es geht hier nicht um Perfektion, sondern mit Freude ein Bild Deiner Sehnsucht und Bedürfnisse zu kreieren, welches dich auf Deinem Weg zum Ziel begleiten kann. So. 08.01., 15 – 18 Uhr, Leitung: Claudia Mögling +49 8652 6999911 oder info@kraftquelle-bgl.de

KLEINANZEIGEN

► BEWEGUNG

Qi Gong-Kurse regelmäßig fortlaufend, sowohl Grund- als auch Aufbaukurse in Bad Reichenhall. Friederike Bauer: +49 8651 9058327 info@praxis-ganzheitliche-therapie.de

► GESUNDHEIT

Fit & entspannt in Freizeit & Beruf: Fast täglich fortlaufende Kurse im neuen Yogastudio WalpurgisArt in Grödig, Marktplatz 1! Für Anfänger wie Erfahrene, Groß & Klein, Alt & Jung – tu Dir mal was wirklich Gutes! Einstieg jederzeit. Ermäßigte Schnupperstunde. Meditation, Ayurveda(kochkurse), Mystic Dance, meditativen Kraftplatzwandern und Sing-Klingabende. www.walpurgisartundweise.com

Ayurvedische Ernährungsseminare & Familienkochkurse. In den Seminaren und Kursen wird vermittelt, wie wir durch eine gesunde, überwiegend vegetarische und vegane Ernährung nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele nähren können. indira@yoga-soulretreat.com www.yoga-soulretreat.com/german/ayurveda

► SEMINARE

Seminare zur Bewusstseinsentwicklung Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Bewusstseinsweiterung und persönliche Transformation. Durch Körper- und Energieübungen, bewusste Atmung, Meditationsreisen und Tiefenentspannung beginnen wir wieder, ein neues Bewusstsein für unseren Körper zu entwickeln und finden so zurück in unsere Mitte. indira@yoga-soulretreat.com www.yoga-soulretreat.com/german/seminare

Traditioneller Bogenbau in Berchtesgaden Der Self Bow ist ein traditioneller Bogen, der aus unterschiedlichen Hölzern wie Eibe, Orange Osage oder Esche gebaut werden kann. Die Bögen werden individuell gebaut, jeder Bogen ist einzigartig mit einem eigenen Charakter und Gesicht. Man sagt, der Bogen findet zu seinem Schützen. Daher beinhaltet der Erwerb eines Bogens auch einen individuellen Findungsprozess zwischen Bogen und Schütze. heinz.dollinger@gmx.de, www.bogenheinz.com

Gefühle wandeln sich, sobald sie bewusst angenommen sind – wie auch die Situationen, die sie auslösen. Gemeinsam begleiten wir dich individuell in der Gruppe durch einen Ho'oponopono Prozess – die traditionell hawaiianische hohe Kunst der Lebenswandlung!



Energetische Heilarbeit und Meditationen
Licht und Heilzentrum
Schign 28
83416 Saaldorf-Surheim

www.lichtundheilzentrum.de

Termine 2017: 25.01. oder 24.02. – Anmeldung bei Sabine oder Jörg: +49 8652 9794522 – mehr bei www.lebenswerte.net

STARSNAKE Schule für schamanisches Wissen Informationsabende 21.01. und 11.02., Beginn der Studiergruppe: 18.März, www.starsnake.de

► WEITERBILDUNG

Rückverbindung Inneres Kind In diesem Weiterbildungsseminar erlernst Du, mit Dir selbst und anderen eine sanfte Rückverbindung mit dem Inneren Kind durchzuführen, innere Verletzungen und Traumata aus der Kindheit zu heilen und das Innere Kind wieder im Herzen zu integrieren. www.yoga-soulretreat.com/german/transformation-seminare

► REISEN

Yoga Soul Retreat am Atlantik, Andalusien, Südspanien. Retreats zur Energetischen Harmonisierung, Rückverbindung und Inneren Transformation mit regenerativem Yoga, dynamischer Atmung, Energieübungen, Tiefenentspannung, geführten Meditationsreisen, Energiearbeit, Geistheilung, Ayurvedischem Essen & Natur pur. E-Mail: indira@yoga-soulretreat.com, www.yoga-soulretreat.com/german/yoga-retreat

► AUSBILDUNG

Ausbildung Energiearbeit & Heilmeditation mit Transformativem Yoga. Erlerne, wie Du bei Dir selbst und bei anderen Impulse setzt, um Störungen im Energiefeld zu harmonisieren sowie energetische Blockaden und Traumata aufzulösen. Dadurch wird der Energiekörper wieder mehr in sein ursprüngliches Gleichgewicht gebracht und eine Basis für ein gesundes Leben geschaffen. E-Mail: indira@yoga-soulretreat.com, www.yoga-soulretreat.com/german/yoga-retreat

Klangmassageausbildung! Entdecken Sie, wie Sie einfach und professionell eine ganzheitliche Entspannungsmethode erlernen und damit das Gesunde im Menschen unterstützen. In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen,

Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. INFOS: Peter Hess Akademie Tirol, Doris Regensburger, Tel. +43 676 842570205, E-Mail: dregensburger83@gmail.com, www.peterhessakademieinnsbruck.at

► ENERGIEARBEIT & GEISTHEILUNG

Energetische Harmonisierung & Rückverbindung. Durch eine Energetische Harmonisierung unseres Systems können sich störende negative Muster und Schwingungen aus dem physischen und den energetischen Körpern – ätherischer, emotionaler und mentaler Körper – lösen. Die Harmonisierung hilft bei der Auflösung von energetischen Blockaden. Dadurch können wir

wieder in unsere wahre Kraft kommen und das Vertrauen wiedergewinnen und es werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. indira@yoga-soulretreat.com, www.yoga-soulretreat.com/german/energiearbeit

www.veranstaltungen-salzburg.at
www.wohlstand-für-alle.jetzt

► BERATUNG

zeit-raum:Praxis für Einzel- und Paar-Beratung, Selbsterfahrung und Fest- und Feiergegestaltung/Rituale in Salzburg, Obertrum, Umgebung. Schwerpunkt: Autopoietische Aufstellungen zum Finden von stärkenden, ermutigenden Anteilen in Beratung und Seminaren. www.zeit-raum.co.at Tel. +43 676 7614119 Willkommen! Margit Walter-Riesner

AKTION

Besondere Genussmomente für Sie

Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper mit etwas Gutem. Unser Geschenk für unsere Leser ... Rabatt-Gutscheine. Probieren Sie doch mal eine Lomi Lomi Nui-Massage, eine Chakrareinigung oder eine Skin Needling Behandlung. Viel Vergnügen!



20,- € Rabatt für Lomi Lomi Nui

Lomi Lomi Nui ist ein Massageritual mit reichlich Öl, und eine besondere Möglichkeit, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schenken. Ganz ins Spüren zu kommen, und so ein kleines Stück mehr über sich selbst zu erfahren.

www.peterzuchna.at



20% Rabatt auf eine Skin Needling Behandlung

Gönnen Sie sich die neueste Anti-Aging Methode in Kombination mit Wirkstoffkosmetik auf rein natürlicher Basis und Bio Aloe-Vera Extrakten. Die Haut wird nachhaltig gefestigt, gestrafft und gewinnt an Leuchtkraft. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk. Preis pro Behandlung 148,- € / Rabatt-Wert 29,60 € www.schoensinn.info



15,- € Rabatt für 1 Std. Chakrareinigung

Genieße das heilsame Aufladen deines Energiesystems. Du fühlst dich oft ausgelaugt und gestresst? Dann laden wir dich zu unserem Angebot ein! KRAFTANKEN FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT. 1 Std. Chakrareinigung statt 70,- € für nur 55,- €. Wir führen deinen Energiezentren (Chakren) sanft wieder neue Energie zu und bringen sie in eine ausbalancierte Schwingung. www.lichtundheilzentrum.de



Gutes Design
vermittelt Werte



Besondere Genuss- momente für Sie

Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper mit etwas Gutem. Unser Geschenk für unsere Leser ... Rabatt-Gutscheine. Probieren Sie doch mal eine Lomi Lomi Nui-Massage, eine Chakrareinigung oder eine Skin Needling Behandlung. Viel Vergnügen!



✂️ ♡ Geschenk ♡ *Kraftquelle* ♡ Gutschein ♡ *Kraftquelle* ♡ Geschenk ♡
Lomi Lomi Nui ist ein Massageritual mit reichlich Öl und viel achtsamer Berührung. Weitere Informationen findest Du unter www.peterzuchna.at
Peter Zuchna - Lomi Lomi Nui · +43 664 8304310 · Lerchenstr. 107 b · A-5023 Salzburg · www.peterzuchna.at
Dieser Gutschein ist gültig bis 28.02.2017 // Pro Person nur einmal einlösbar bei diesem Anbieter!



✂️ ♡ Geschenk ♡ *Kraftquelle* ♡ Gutschein ♡ *Kraftquelle* ♡ Geschenk ♡
Der Gutschein ist gültig für die erste Behandlung. Nur ein Gutschein pro Person einlösbar. Nähere Informationen finden Sie auf www.schoensinn.info
Elisabeth Kögl – Institut Schönsinn · Tel. +49 8651 7661316 · Poststrasse 10 · D-83435 Bad Reichenhall · www.schoensinn.info
Dieser Gutschein ist gültig bis 28.02.2017 // Pro Person nur einmal einlösbar bei diesem Anbieter!



✂️ ♡ Geschenk ♡ *Kraftquelle* ♡ Gutschein ♡ *Kraftquelle* ♡ Geschenk ♡
Wir führen deinen Energiezentren (Chakren) sanft wieder neue Energie zu und bringen sie in eine ausbalancierte Schwingung. Telefonische Terminvereinbarung unter +49 172 8409643 oder info@lichtundheilzentrum.de · www.lichtundheilzentrum.de
Dieser Gutschein ist gültig bis 28.02.2017 // Pro Person nur einmal einlösbar bei diesem Anbieter!