

Feelings

Seminarzentrum

Magazin

Ausgabe 5

- 2** Kräuter für ein ganzes Frauenleben
- 4** Das „Zwiagst“ mit Geben und Nehmen
- 5** Kleine Veränderungen – große Wirkung!
- 6** Arbeiten mit der „Weißen Flamme“
- 7** Joga Wechselatmung
- 9** Shampoo und Vegane Salbe
- 10** Gentle Moving – bewegen mit Freude und Leichtigkeit
- 12** Was ist Qigong?
- 16** Vorträge – Seminare – Workshops 2014

Kräuter für ein ganzes Frauenleben

Seit dem Anbeginn begleitet eine Vielzahl heilkräftiger Pflanzen den Menschen.

Seit dem Anbeginn begleitet eine Vielzahl heilkräftiger Pflanzen den Menschen. Auch heute bieten uns Wald und Wiese eine wahre Schatzkammer an Hilfe und Heilung. Das Wissen um die Schätze der Heilkräuter wurde über Jahrtausende hinweg fast ausschließlich von Frauen gehütet.

Alle für Frauen wichtige Heilkräuter wurden den großen Göttinnen geweiht: *Venus, Isis, Artemis, Demeter, Holla, Aphrodite, Freyja, oder die „Marienkräuter“.*

Viele der Frauenkräuter erkennt man schon an ihrem Namen: Mutterkraut, Frauenmantel, Madonnenlilie, Gebärwurz.....

Gemäß der traditionellen abendländischen Medizin unterstehen die Frauenheilkräuter dem Mond und der Venus. Der **Mond** herrscht über den Unterleib und die Schleimhäute.

Die **Venus** ist die Regentin über die Gebärmutter und über das Menstrualblut, über Fruchtbarkeit, Weiblichkeit und Erotik.

Es waren weise Frauen, Hebammen, Kräuterkundige, Schwestern und Landfrauen, die mit den Geheimnissen der Pflanzenwelt verbunden waren und um die enormen Heilkräfte der Pflanzen wussten. Vor allem auf die Behandlung von weiblichen Erkrankungen waren diese Heilerinnen spezialisiert.

Mit Frauenkräutern verhalfen die weisen Frauen Ratsuchenden zu einer geregelten Menstruation und Fruchtbarkeit. Sie wussten um die Pflanzen, die den Zauber der Liebe weckten, welche Kräuter schwangerschaftsunterstützend, krampfstillend und geburtserleichternd wirkten.

Dieses Wissen ist heute noch genauso aktuell und für jede Frau ungemein wertvoll und bereichernd. Kleinere Beschwerden können mit Kräutertees und Tinkturen behandelt werden.

Wir lernen unseren Körper besser kennen, fühlen uns dann auch wohler darin und lernen auch selbst Verantwortung über ihn zu übernehmen.

Viele Frauen tun sich schwer, sich mit dem ureigensten Weiblichen, der Gebärmutter auseinanderzusetzen, sie liegt im Verborgenen, im Dunkeln und findet kaum Beachtung. Doch sie bedarf genauso einer Pflege, einer liebevollen Zuwendung, wie die anderen Organe auch. Hier kann uns die Naturheilkunde vieles bieten: regenerierende Zäpfchen, keimtötende Tamponaden,

Joghurtapplikationen, Sitzbäder mit Kräutertees, hormonregulierende Tinkturen und vieles weitere mehr.

Mein Ausgangspunkt ist immer die gesunde Frau, ich möchte Frauen dabei unterstützen ein grundsätzliches Wohlbefinden zu erreichen, sich selber gut annehmen können und seine eigene Weiblichkeit zu leben, frei, sinnlich und venusisch!!

Weiters möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, wie man gesund bleibt und kleinere Wehwechen mit Kräutertees, Tinkturen, ätherischen Ölen, Salben und Verreibungen behandeln kann.

Pflanzliche Mittel regen unsere Lebens- und Selbstheilungskräfte an. Sie sind sanfte Helfer, die uns unterstützen auf unserem Weg durchs Leben, um unsere Entwicklung und unser Gesundsein zu fördern.

Kräuter können uns liebevolle Begleiter durch die drei großen Lebensalter der Frau werden:

Die junge Frau

Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Blasenentzündungen

Die fruchtbare Frau

Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt, Sinnlichkeit

Die reife Frau

Wechseljahre, erfüllte Sexualität

Junges Mädchen mit Menstruationskrämpfen

Krampflösender Tee:

20g Gänsefingerkraut

20g Kamillenblüten

10g Rosenblütenblätter



Die Kräuter heiß überbrühen, 10 min ziehen lassen und am besten schluckweise trinken, wenn es krampft, sonst drei Tassen täglich trinken .

Begleitend kann man den Bauch und / oder Kreuz im Uhrzeigersinn mit Kupfersalbe rot von Wala einmassieren. Erwärmt und entkrampft.

Fruchtbare Frau mit Kinderwunsch

Fruchtbarkeitsfördernde Teemischung:

3 Teile Schafgarbe

3 Teile Brennessel

2 Teile Pfefferminze

2 Teile Angelikawurzel

2-3 Teelöffel dieser Mischung mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zudecken und 20 min ziehen lassen. 3 Tassen täglich trinken, circa 4 Wochen lang.

Reife Frau mit Wechselbeschwerden:

Wechsel - Teemischung:

20 g Melisse

20 g Hopfen

20 g Johanniskraut

20 g Salbei

1 Esslöffel dieser Mischung mit einem Viertel Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen. 1 - 2x täglich trinken, beruhigt, entspannt und lindert Hitze- wallungen.



Hopfen

Ich wünsche allen Frauen viel Freude mit den Kräutern und ich begeben mich gerne mit Euch auf die Spuren der weisen Frauen und möchte mit Euch die Pflanzenwelt als Heilerin kennenlernen.

Gudrun Laimer
Kräuterexpertin
Stadtplatz 56
4690 Schwanenstadt



Seminar Frauenkräuter, 22. + 23. Februar



Das „Zwiagst“ mit Geben und Nehmen

Menschliche Beziehungen beginnen mit Geben und Nehmen, und mit Geben und Nehmen beginnen auch unsere Erfahrungen von Unschuld und Schuld.

Denn wer gibt, der hat auch Anspruch, und wer nimmt, der fühlt sich verpflichtet. Anspruch auf der einen Seite und Verpflichtung auf der anderen sind für jede Beziehung das grundlegende Schuld-Unschuld-Muster. Es dient dem Austausch von Geben und Nehmen. Denn Geber und Nehmer haben beide keine Ruhe, bis es zu einem Ausgleich kommt: bis auch der Nehmer gibt und der Geber nimmt.

Ein Beispiel:

Der Ausgleich

In Afrika wurde ein Missionar in eine andere Gegend versetzt. Am Morgen der Abreise kam noch ein Mann zu ihm, der schon mehrere Stunden unterwegs gewesen war, um ihm zum Abschied ein kleines Geldgeschenk zu geben, Wert etwa dreißig Pfennige. Der Missionar sah, daß der Mann ihm danken wollte – denn er hatte ihn, als dieser krank war, öfters in seinem Kral besucht -, und er wußte auch, daß dieses Geld für ihn eine große Summe war. So war er schon versucht, es ihm zurückzugeben, ja ihm noch einiges dazu zu schenken. Doch dann besann er sich. Er nahm das Geld und dankte.

Wenn wir von anderen etwas bekommen – und sei es noch so schön - verlieren wir unsere Unabhängigkeit und Unschuld. Denn wenn wir nehmen, fühlen wir uns dem Geber verpflichtet und bei ihm in Schuld. Diese Schuld erleben wir als Unlust und als Druck, und wir versuchen, sie wieder loszuwerden, indem wir selber geben. Es gibt kein Nehmen ohne diesen Preis.

Unschuld dagegen erfahren wir als Lust. Wir fühlen sie als Anspruch, wenn wir gegeben haben, ohne selber zu nehmen, und wenn wir mehr geben, als wir nehmen. Und wir fühlen sie als Leichtigkeit und Freiheit, wenn wir zu nichts verpflichtet sind, zum Beispiel wenn wir selbst nichts brauchen oder nehmen und, ganz besonders, wenn

wir nach dem Nehmen auch gegeben haben.

Um diesen Zustand zu erreichen oder fest zu halten, kennen wir drei typische Verhaltensweisen.

Auszug aus dem Buch von Bert Hellinger
„Die Mitte fühlt sich leicht an“

Diese drei typische Verhaltensweisen gibt es beim nächsten Newsletter.

- ❖ Fällt es mir schwer oder leicht, Geschenke, Komplimente und andere Nettigkeiten anzunehmen?
- ❖ Fällt es mir leichter, mehr zu geben (Arbeitsleistung, Geschenke,...)?
- ❖ Wie spüre ich die Unausgewogenheit in meinen Freundschaften?
- ❖ Gibt es einen fehlenden Ausgleich an meinem Arbeitsplatz?
- ❖ Oder in meiner partnerschaftlichen Beziehung?

Viel Spaß beim selbst beobachten wünscht Monika Neudecker

Monika Neudecker
Ignaz-Pelikan-Gasse 4
4540 Bad Hall
0664/73843527
www.monika-neudecker.at



Kleine Veränderungen – große Wirkung!

Ist es auch einer Ihrer Neujahrsvorsätze, Ihre Gesundheit zu stärken? Z.B. Gewicht zu reduzieren, Körper, Geist und Seele in Harmonie zubringen, mehr Sport zu betreiben bzw. regelmäßige Entspannungszeiten einzuhalten u.v.m.

Mit der Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) können Sie dieses Vorhaben individuell nach Ihrer Konstitution in Angriff nehmen.

INDIVIDUALITÄT – die große Stärke der TCM!

Ihre Ernährungsempfehlungen sind mehr als nur Empfehlungen, welche Nahrungsmittel Sie stärken, bzw. welche weniger gut verträglich für Sie sind. Was dem Einen bekömmlich ist, kann dem Anderen Probleme bereiten. Der Mensch wird immer ganzheitlich betrachtet.

Durch individuelle Empfehlungen können alle 5 Elemente und Ihre Funktionskreise –

Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser

– in Harmonie gebracht werden. Westlich ausgedrückt würde man sagen: „Körper, Geist und Seele sind im Einklang!“

Unser Körper braucht zwar um diese Jahreszeit noch kräftigende, erwärmende Nahrungsmittel, aber dennoch ist nun schon der richtige Zeitpunkt, sich mit kleinen Veränderungen vertraut zu machen, um im Frühjahr mit einer individuellen Entschlackungskur Ihr Vorhaben verstärkt unterstützen zu können. Die aufsteigende Energie (Qi) des Holzelements bzw. des Frühlings unterstützt Sie dabei.



Sehr hilfreich, ja sogar unverzichtbar sind ergänzende TCM-Behandlungen wie – Akupunktur, Moxa, Schröpfen, Gua Sha oder Qi Gong, sowie individuelle Kräuterempfehlungen. Sie verstärken und unterstützen die Erfolge der Ernährungsumstellung bzw. fördern Gesundheit und Vitalität.

Also, nehmen Sie das umfangreiche Wissen der TCM in Anspruch, um ihren Neujahrsvorsatz erfolgreich umzusetzen!

Sabine Klausberger
Dipl. Ernährungsberaterin TCM
(5 Elemente Ernährungsberatung)
www.tcm-klausberger.at



Entschlackungskur nach TCM - 10. 3. 2014



Hilfe für die Blase - 5. 5. 2014



Arbeiten mit der „Weißen Flamme“

Meine Freundin Karin hatte einen Traum indem ich folgenden Satz sagte: „Bevor wir das Universum erforschen, müssen wir den Himmel in uns selbst finden.“

Ich habe viel darüber nachgedacht, was das für mich bedeutet. Innere Zufriedenheit und vor allem auch in die eigene Schöpferkraft kommen, sich daran erinnern, dass wir Kinder Gottes sind, somit das eigene Licht zum Strahlen bringen. Für uns selbst und damit auch andere ermuntern, ihr Licht zu entfachen und den Weg zu gehen, der zu dauerhaften Glück führt. Doch wie so oft im Leben, haben wir immer wieder eine Ausrede, warum wir nicht das leben können, was uns glücklich macht. Und glaube mir, auch ich war eine Meisterin darin, meine innere Stimme zu ignorieren, meine Herzenswünsche hinten anzustellen, meine Berufung auf später zu verschieben.

Doch dann geschah das Unglaubliche: Es war der 25. September 2012. Eine Freundin kam zu mir und wir meditierten gemeinsam als es plötzlich ganz hell im Raum wurde und sich eine mächtige, strahlend weiße Energieform zeigte. Dieses Lichtwesen lehrte uns das Arbeiten mit der Weißen Flamme. Es sagte, dass heute viele Menschen



auf der ganzen Welt, diese Methode gelehrt bekommen und es unsere Aufgabe sei, sie zu verbreiten. Es ist reine Schöpferenergie und es gibt derzeit keine Methode die schneller ist, alte Themen zu transformieren und zu heilen. Es erklärte uns dann, was man damit noch alles machen kann und wie. Ich begann sofort, mein eigenes Leben zu reinigen und spürte, wie viele alte Begrenzungen sich einfach auflösten und alte Verletzungen heilten.

Mittlerweile habe ich vielen Menschen die Weiße Flamme gelehrt oder in Einzelsitzungen damit gearbeitet. Die Rückmeldungen sind fantastisch und ich bin jedes Mal aufs Neue berührt und dankbar über das Wunder, das sich in jedem einzelnen vollzieht. Da war zum Beispiel der

Familienvater, der wegen Alkoholproblemen und Depressionen kam und seit der Einzelsitzung nichts mehr trinkt und auch die Schwermut ist verschwunden (Rückmeldung seiner Frau). Oder die Mutter, die seit ihrer Jugend unter Angstzuständen litt und weder psychologische Hilfe noch pharmazeutische Therapie Erfolg hatte.

Nach der Auflösung der Ahnenbelastung mit der Weißen Flamme, braucht sie keine Medikamente mehr, kann wieder arbeiten und es geht ihr seither gut. Unzählige weitere positive Rückmeldungen habe ich erhalten und auch die Kursteilnehmer, die seither mit der Methode arbeiten, berichten mir immer wieder über sensationelle Ergebnisse. Mit der Weißen Flamme hat man unbegrenzte Möglichkeiten. Egal ob es nun heilen von Schocks und Traumata, löschen von Flügen und Eiden oder auflösen negativer Emotionen, wie Hass, Neid oder Eifersucht ist, fast alles ist damit möglich. Sind wir frei von den Altlasten, kann unser göttlicher Funke, die Schöpferkraft in uns wieder strahlen und wir dürfen endlich SEIN.

Ich habe ein Versprechen abgegeben, die Weiße Flamme, das Geschenk der geistigen Welt an uns Menschen, hinauszutragen, damit möglichst viele davon erfahren und ihr Leben auf liebevolle Art transformieren dürfen. Mein Leben hat sich grundlegend geändert, ich gehe neue Wege, folge meinen Herzen und weiß ganz sicher, das kannst auch du!

Lydia Gruber
Flurgasse 6A
3200 Ober-Grafendorf
Tel.: 0676/649 5503
E-Mail: lydia@L3.or.at
www.L3.or.at



Yoga Wechselatmung

Im letzten Beitrag haben wir die volle Yoga – Atmung ausführlich besprochen. Heute möchte ich näher auf die Wechselatmung eingehen.

Wechselatmung ohne Luft anhalten - „Anuloma Viloma“
 „Anuloma Viloma“, die Yoga-Wechselatmung, wird genauso wie die Wechselatmung mit Luft anhalten - „Nadi Shodhana“ - durchgeführt, nur im ständigen Wechsel der Atmung durch das linke und das rechte Nasenloch ohne Luftanhaltephase.

„Nadi Sodhana“ (Reinigungs-Übung) genannt, gehört zu den wirkungsvollsten Atemübungen im Yoga.

„Nadi Sodhana“ heißt „Reinigung der Nadis“. Durch die Öffnung der Nadis kann sich Prana frei durch die Energiebahnen bewegen und wir können uns von Blockaden und Spannungen befreien und Harmonie, Freude und Ausgeglichenheit erfahren.

Zur Durchführung der „Nadi Shodhana“ (Wechselatmung) mit und ohne Luft anhalten, verwenden wir das „Vishnu-Mudra“. Mudras sind Handhaltungen die bei gewissen Asana (Übungen) gehalten werden.

„Vishnu-Mudra“.

- ☉ Wir öffnen die rechte Hand, beugen den Zeige- und Mittelfinger ein.
- ☉ Strecken Daumen, Ring- und kleinen Finger aus.
- ☉ Nun wird bei der Wechselatmung mit dem Daumen die rechte Nasenöffnung und mit dem Ringfinger die linke Nasenöffnung verschlossen. Abwechselnd wird so der Atemstrom auf einer Nasenseite freigegeben, während das andere Nasenloch mit sanftem Druck verschlossen wird.

Wechselatmung

Dazu nehmen wir eine meditative Sitzhaltung ein oder setzen uns bequem auf einen Stuhl. Achte, auf deine Wirbelsäule, sie sollte gerade sein, damit sich dein Zwerchfell ungehindert bewegen kann. Nun machen wir uns mit dem Atem-Grundrhythmus 3:6:3 vertraut.

Wir atmen ruhig und langsam ein und aus.

- ☉ Hebe deine rechte Hand und forme das „Vishnu-Mudra“, schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 3 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa $\frac{3}{4}$.
- ☉ Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 6 Sekunden lang an.
- ☉ Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte

Nasenloch 3 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig.

- ☉ Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 3 Sekunden lang ein.
- ☉ Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 6 Sekunden lang an.
- ☉ Öffne das linke Nasenloch und atme 3 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.

Beginne wieder von vorne...

Wiederhole diese Schritte anfangs fünf bis zehn Mal, später steigere bis zu fünfzehn Runden und beginne dann langsam auch den Rhythmus zu ändern, auf

3:9:6, 3:12:6 oder 4:12:8 bis auf 5:20:10.

Bitte beachte, dass diese Rhythmen bereits sehr langes Üben von 3:6:3 erfordern.

Fühlt man sich nicht ganz gesund oder zeigt sich bei der Übung ein Unwohlsein oder sogar Angstzustände, dann führe die Wechselatmung nicht in Form von



„Nadi Shodhana“ aus, sondern praktiziere „Anuloma Viloma“ ohne Luft anhalten.

Wie kann sich die Wechselatmung auswirken:

Körperlich:

Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. „Anuloma Viloma“ hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. „Anuloma Viloma“ wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

Energetisch:

Durch die „**Reinigung der 72000 Nadis**“, kann das Prana, die Lebensenergie, besser fließen. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakras fließen. Durch Konzentration kann man das Prana hinschicken, wo man es haben möchte.

Geistig:

Wechselatmung fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor. Sie hilft auch, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft.

Da wir automatisch atmen und es dadurch den Anschein erweckt, dass wir keinen Einfluss auf unsere Atmung nehmen können, dürfen wir uns dennoch der Erfahrungen und Techniken der alten Yogi's bedienen und sie für uns nützen.

Wünsche Euch für das Neue Jahr ab und zu ein achtsames, besinnliches Innehalten, damit auch Eure Seele sich Gehör verschaffen können.

Aber auch viel Kraft, Mut und Spaß bei der Umsetzung aller getroffenen Vorsätze.

Beim nächsten Mal tauchen wir in die Welt der „Asana“ ein, bis dahin

OM SHANTI

Helga Manesha Stadler

Helga Manesha Stadler
 Pentalogisch Systemische Kinesiologie
 Yoga nach Swami Sivananda
 HormonYoga nach Dinah Rodrigues
 Ernährung nach den 5 Elementen
 Achleiten 41, 4532 Rohr im Kremstal
 07258 3277 od. 0699 104 11 531
 E-Mail: helga.stadler@aon.at



Shampoo und Vegane Salbe

Festes Shampoo, für feine Haare:

40g SCI,
40g Natrium Coco Sulfat,
10g Mangobutter,
ca. 12g dest. Wasser oder Hydrolat,
1ML Urucum Pulver,
2ML D-Panthenol,
10-15 Tr. äth. Öl oder ein Duftöl.

Pulver in eine Schüssel, Butter und Wasser dazu und im Wasserbad etwas erwärmen. Die Butter klein schneiden und in den Boden, damit man nicht zu sehr erhitzen muss. Dabei immer wieder rühren und die Nadeln etwas zerkleinern, sie müssen sich aber nicht ganz lösen. Ev. noch etwas Flüssigkeit dazu, das Material muss sich binden. Wirkstoffe und Duft dazu, fest vermengen, (ich mach es am liebsten mit den Händen) und schnell in Formen oder Kugeln machen oder...



Salbe, vegan, für Hände, Füße, Körper, Gesicht:

Salben sind Produkte ohne Wasser und meist aus Öl, Lanolin, Bienenwachs, ev. einer Butter und Wirkstoffen. Dies ist eine neue Art Salben zu machen. Sie sind einfach, in diesem Fall vegan, sehr wirkungsvoll und pflegend, gehen Dank der guten Rohstoffe tief in die Haut und schützen. Sie ist auch ideal für Sportler, die viel draußen sind oder für Menschen, die in sehr trockener Heizungsluft sein müssen.

30g Avocadoöl grün,
2ML Jojobawachs,
1ML Harnstoff,
1TL Honig oder 1/2ML Honigpulver,
5Tr. äth. Cajeput-,
2Tr. Lavendelöl. Ev. mit Xanthan (1Msp) neu etwas verdicken

Jojobawachs in Avoöl schmelzen, die Wirkstoffe bei Handwärme einarbeiten



Heidi Tisch
dipl. Heilpflanzenberaterin,
biol. zertifizierte
Naturkosmetikerherstellung
www.natuerschoenheit.at



Gentle Moving – bewegen mit Freude und Leichtigkeit

Hast du schon mal kleine Kinder beim Bewegen beobachtet? Sie laufen mühelos und vergnügt den ganzen Tag herum. Sie stehen mit Leichtigkeit vom Boden auf, springen, rennen, tanzen und setzen sich genauso leicht wieder auf den Boden.

Kleine Kinder bewegen sich mit einer natürlichen Leichtigkeit. Da sie über keine große Muskelkraft verfügen, verwenden sie automatisch ihren Körper auf intelligente Weise und machen sich die Schwerkraft für die Bewegung zu Nutze.



Im Laufe des Erwachsenwerdens und danach haben wir gelernt still zu sitzen, uns anzupassen und uns manchmal nur auf wenige Körperteile begrenzte Bewegungen zu konzentrieren. Dies macht uns in bestimmten Bereichen sehr effizient (lesen, schreiben am Computer, fernsehen...). Jedoch äußert sich dies manchmal in Verspannungen, da bestimmte Körperteile nicht mehr zum Bewegen sondern nur mehr zum Halten verwendet werden. Mein Name ist Mariella Nadeje - mir macht es Freude Menschen zu zeigen, wie viel Bewegung und Flexibilität im Körper stecken.

Wie funktioniert Gentle Moving?

Je mehr Körperteile für die Bewegung benutzt werden, umso leichter fällt die Bewegung. Durch spezielle Übungen wird Körperteil für Körperteil für die Bewegung genutzt. Die angeleiteten Bewegungen werden mit wenig Kraft aus-



geführt und können daher von jedem mitgemacht werden.

Damit die Übungen auch nachhaltig wirken, wird das bewusste Wahrnehmen der Bewegungen erlernt. Denn: wenn man wahrnimmt, WIE man etwas tut, kann man dies gezielt verändern. Und Veränderung setzt voraus, dass man zwischen mehreren Alternativen wählen kann. Diese werden durch die Übungen entdeckt, die das neugierige Ausprobieren der Möglichkeiten, die unser Körper uns bietet, beinhalten. Dadurch werden Bewegungen leichter, Verspannungen lösen sich (freie Schultern, freier Nacken, freier Rücken,...), Koordination und Körperbewusstsein werden verbessert, eine aufrechte Körperhaltung wird natürlich.

Übung zum Ausprobieren:)

Hier findest du eine einfache Übung zum Ausprobieren.

- ☛ Such dir einen ruhigen Raum (oder auch einen Gang) wo du im Kreis - ohne auf ein Hindernis zu stoßen - ca. eine halbe Minute gehen kannst. Nimm dir für die Übung ca. 15 bis 20 Minuten Zeit und achte darauf, dass du ungestört bist. Trage bequeme Kleidung und sei barfuß oder mit Socken (du sollst den Boden gut spüren).
- ☛ Beobachte wie sich die Bewegung durch die Übung verändert.

Ist sie leichter geworden? Bewegt sich ein Körperteil mehr oder weniger?

Lass dich auf das Experiment ein und probiere neugierig die verschiedenen Möglichkeiten aus.

Die Übung:

- ☛ Gehe gemütlich im Raum herum und lenke deine Aufmerksamkeit auf Folgendes:

Wie groß sind deine Schritte? Wie kommen die Füße am Boden auf? Was machen deine Arme? Wo schaust du hin? Wie kräftig kommen deine Fersen am Boden auf?

- ☛ Arme anlegen: Halte deine Arme seitlich an den Körper, so dass sie sich nicht mehr bewegen und gehe durch den Raum. Was spürst du? Wie kommen deine Fersen am Boden auf? Wirst du langsamer?

- ☛ Arme frei schwingen lassen: Nun lass deine Arme wieder locker beim Gehen mitschwingen.

Was ist anders? Wie kommen deine Fersen jetzt am Boden auf? Wirst du schneller?

- ☛ Kopf nach unten: Neige deinen Kopf beim Gehen nach unten.

Was macht der Rest deines Körpers, wenn du so gehst? Wie groß fühlst du dich?

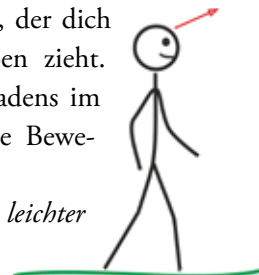
- ☛ Kopf nach oben: Neige nun den Kopf während du herumgehst nach oben und schau zur Decke hinauf.

Ist es angenehm? Wie groß fühlst du dich hierbei?

- ☛ Kopf in normaler Haltung: Halte jetzt deinen Kopf wieder normal und beobachte, ob dir deine Kopfposition bewusster geworden ist. Du kannst von dieser Position aus den Kopf noch ein klein wenig nach unten und oben neigen und spüren, ob das Gehen dadurch noch leichter wird.

- ☛ Der Faden an deiner Stirn: Stell dir nun vor, dass an deiner Stirn ein Faden befestigt ist, der dich leicht schräg nach vorne und oben zieht. Gehe mit dieser Vorstellung des Fadens im Raum und beobachte wie sich die Bewegung verändert:

Wirst du schneller? Kommst du leichter nach vorne? Fühlst du dich größer?



- ☛ Nun stell dir vor, dass der Faden abgeschnitten wird.

Was passiert mit deiner Bewegung? Neigt sich dein ganzer Körper wieder mehr nach hinten? Wirst du langsamer? Wie schwer treffen deine Füße am Boden auf? Wie groß fühlst du dich?

Dann lass dich wieder von dem Faden nach vorne und oben ziehen.

Fühlt sich das Gehen leichter an?

- ☛ Nimm dir noch ein paar Minuten Zeit und geh weiter durch den Raum und verinnerliche dir das neue Gehgefühl.

- ☛ Versuche noch mal zu gehen wie zu Beginn der Übung. *Kannst du dich noch daran erinnern? Wenn du die Wahl hättest, dich zwischen diesen beiden Bewegungen zu entscheiden – welche würdest du nehmen?*

Diese Übung zeigt wie eine Bewegung durch eine einfache Vorstellung verändert werden kann.

Ich wünsche dir viel Freude beim bewussten Gehen. Mehr Leichtigkeit für deine Bewegung gibt es wieder im nächsten Feelings Magazin.

Herzlichst - Mariella Nadeje

Mariella Nadeje
Gentle Moving Trainerin
Kinesiologin
Grasbergerstraße 53a, 8020 Graz
0676 86861322
mariella@beim.at



Was ist Qigong?

Der Begriff **Qi** hat keine eindeutige Übersetzung in unsere Sprache unserer Kulturellen Epoche. Die Inder nennen es Prana, die Japaner Ki, die alten Griechen nannten es Pneuma und die Germanen Od. In der physischen Ebene ist es stark mit der Luft verbunden aber nicht ausschließlich, Qi ist die universelle Lebenskraft, die in der Natur und somit auch im Menschen ständig wirkt, verbraucht wird und neu entsteht.

Der Begriff **Gong** wird übersetzt als Arbeit, Fähigkeiten, Errungenschaft oder Erfahrung.

Qigong (gesprochen „dschigong“) und Taiji (gesprochen „taidschi“) sind in China unter dem Überbegriff „Lebenspflege“ (Yangsheng) entstanden und bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts nur in sehr ausgewählten Kreisen der Bevölkerung wie Klöstern, Familienverbänden, Königshäusern und natürlich am Kaiserlichen Hof weitergegeben worden. Vielfach wurden diese Übungen als Familiengeheimnis streng gehütet.

Da der gesundheitsfördernde Wert dieser Übungssysteme so gewichtig war, hat sich in China eine breite Volksgesundheitsbewegung daraus entwickelt, die dort heute an Universitäten gelehrt wird. Die Übungen haben auch in die traditionelle chinesische Medizin Eingang gefunden und bilden einen wesentlichen Bestandteil der Behandlung. Die mehrtausendjährige Entwicklungs- und Überlieferungsgeschichte erklärt auch das Entstehen einer großen Vielfalt an Übungen und Bewegungen. Es sind wohl über 1000 verschiedene Übungen die unter diesem Begriff vereint werden.

Qigong

氣
功

Das Charakteristische am Qigong und Taiji ist die Verbindung von Körperhaltung bzw. Bewegung mit Atemtechnik und geistiger Sammlung oder gelenkter Konzentration.

Daraus resultiert körperliche Kräftigung (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Organe, Blutgefäße), geistige Gelöstheit (Gelassenheit, innere Heiterkeit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit) und energetische Balance. Weiters eine intensiviertere Wahrnehmung auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene, die zu einer Harmonisierung des ganzen Menschen führt.

Somit ist Qigong eine hervorragende Möglichkeit in Eigenverantwortung aktiv an der eigenen Gesunderhaltung oder Heilung zu arbeiten. Es bildet eine reizvollen und „spannenden“ Gegenpol zur herrschenden Schnelllebigkeit die uns immer öfter in den Versuch drängt unseren Körper und Geist zu überlasten, was zu Herzleiden, Stressschäden, Abwehrschwächen, Burnout, usw. führt. Im Taiji und Qigong findet „Entschleunigung“ statt. Dieses Absenken der „inneren Drehzahl“ ist eine der Grundlagen für den Erhalt der Gesundheit. Alle Menschen mit überwiegend konzentrativer Arbeitsbelastung oder Reizüberbelastung profitieren von Taiji und Qigong. Das gilt auch für alle, die intensives körperliches Training betreiben (Leistungssport). Menschen aller Altersstufen finden zur Taiji und Qigongpraxis Zugang.



Qigong- und Taijipraxis wurde in jüngerer Vergangenheit auch wissenschaftlich untersucht und bei regelmäßiger Praxis konnten positive Auswirkungen auf Knochen und Gelenke festgestellt werden. Weitere Effekte betrafen Blutdrucksenkung, Steigerung der Widerstandskräfte und Förderung des Gleichgewichtssinnes (schützt vor Stürzen).

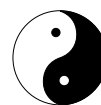
im Alter). Auch in den USA wurden wissenschaftlich Studien gemacht bei denen man viele positive Effekte auf den menschlichen Organismus festgestellt wurden. In China gibt es schon seit einigen Jahrzehnten Krankenhäuser die sich auf die Therapie mit Qigong spezialisiert haben. Diese erzielten hervorragende Erfolge in der Behandlung chronischer Krankheiten und in der Krebstherapie.



Mit Erfahrungsberichten werde ich mich in einem der folgenden Artikel näher beschäftigen.

Um der allgemeinen Verwirrtheit über die Schreibweise des Begriffs „Taiji“ entgegenzuwirken, eine kurze Erklärung. „Taiji“ ist die korrekte Pinyin Umschrift, dies ist die aktuell gültige Umschrift der chinesischen Schriftzeichen. Die alte Umschrift stellt den Begriff so dar: „Tai chi“. Alle anderen schriftweisen sind ein Mischmasch das durch Ungenauigkeit entstanden ist.

Der Begriff „Taiji“ stellt dieses Symbol dar



und wird übersetzt als „Das höchste Prinzip“ oder ins Englische als „The Supreme Ultimate“. (auch hier lässt sich ein eigener Artikel darüber schreiben, aber das würde den heutigen Rahmen sprengen).

Marlon Hofbauer

Marlon Hofbauer
Dipl. Taiji und Qigong Lehrer
00001@gmx.at
www.taiji.at





Volksheilkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni

Verein FNL – Freunde naturgemäßer Lebensweise

Lehrgang zur/zum diplomierten (zertifizierten) Kräuterexpertin/Kräuterexperten

Der Lehrgang beinhaltet insgesamt 200 Unterrichtseinheiten und zusätzlich zirka 300 Heimstunden.

Abschluss:

Kursteilnehmer können sich nach Beendigung des Lehrganges einer Prüfung unterziehen und schließen mit einem Diplom oder nach Wunsch (ohne Prüfung) mit Kursnachweis ab.

Ziel des Kurses:

Die/der TeilnehmerIn lernen Kräuter und Wildpflanzen der Heimat in ihrem natürlichen Umfeld kennen und erfahren ihren traditionellen Gebrauch in der Volksheilkunde (TEM = Traditionelle europäische Medizin).

1. Botanik

Erkennen und bestimmen der einzelnen Pflanzen, botanische Bezeichnungen in Deutsch und Latein, Pflanzenfamilien

2. Biologie

Inhaltsstoffe, wirksame Pflanzenstoffe, Giftpflanzen, essbare Pflanzen, volksheilkundlich verwendete Pflanzen – dazu zählen Kräuter, Stauden, Sträucher und Bäume

3. Ökologie

Lebensräume, Pflanzengemeinschaften

4. Kulturgeschichte

Anwendung in der Volksheilkunde, Kräuterwissen unserer Vorfahren, mystische Pflanzen, Pflanzen der Hildegard von Bingen, Anwendungen der Homöopathie, etc

5. Verwendung

Wildpflanzen und Kräuter in der Küche, Herstellung von Hausmitteln (Einreibungen, Umschläge, Bäder), Wein, Likör, Tee, Blütenessenzen u.v.m.



Vegetationsperiode:

Während der Vegetationsperiode werden unterschiedliche Orte besucht und erwandert, um die heimische Pflanzenwelt direkt in der Natur bestimmen und benennen zu lernen. Ziele sind neben FNL-Kräutergärten und botanischen Gärten hauptsächlich Naturlandschaften der Region, in denen Artenvielfalt vorausgesetzt werden kann.

Winterarbeit:

Zur Winterarbeit (November bis Feber, bzw. März, je nach Vegetationsfortschritt und Witterung) treffen sich die Kursteilnehmer im Winterquartier, um die Grundlagen der Pflanzenbestimmung und der Verarbeitung von Kräutern kennenzulernen.

Wiederholen der in der Natur besprochenen Pflanzen mit Bildmaterial, Herstellung von Hausmitteln, Kennenlernen der alternativen Heilweisen (Homöopathie, Bach-Blüten, Schüßler-Salze, etc.).

Wie funktioniert der menschliche Körper: Grundbegriffe der Anatomie.

Infoabend: **Freitag, 14. März 2014** ab 17 Uhr
im Feelings-Seminarzentrum

Ausbildung: **Beginn am 22. + 23. März 2014**

Referentinnen: **Heidi Tisch**, dipl. Heilpflanzenberaterin,
biol. zertifizierte Naturkosmetikerherstellung
Maria Pühringer, Biologin

Anmeldung: **Heidi Tisch**
Telefon: 0676/9657900
info@naturschoenheit.at



www.feelings-seminarzentrum.at

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at



Feelings
Seminarzentrum



Familienaufstellung

„Hilfe für die Seele“

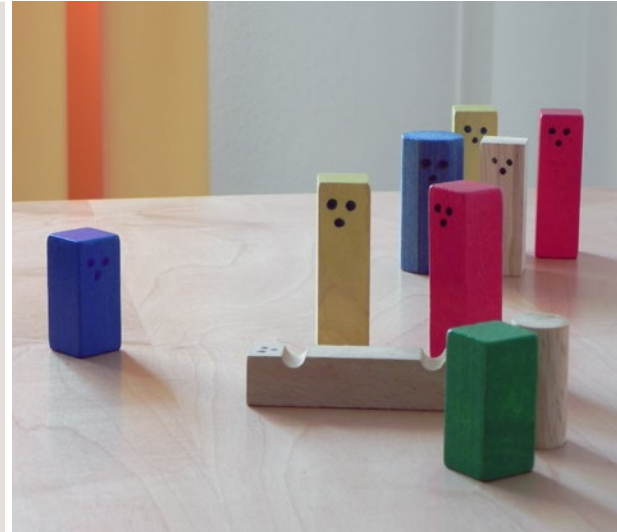
Samstag, 22. Februar 2014

Die Familienaufstellung

- ...dient dem Erkennen und Nutzbarmachen von verdeckten, blockierenden Dynamiken.
- Innere Bilder und Informationen über die Gegenwarts- oder Herkunftsfamilie werden mit Hilfe von Repräsentanten im Raum sicht- und erlebbar dargestellt.

Eine Aufstellung kann hilfreich sein:

- Bei belastend und leidvoll erlebten Beziehungen zur Lösung von Verstrickungen
- Wenn sich problemhafte Beziehungs- und Verhaltensmuster wiederholen
- Bei schlechten Gewohnheiten und Todessehnsucht
- Bei Partnerschaftsproblemen und Krisen
- Für Personen, die alleine leben – trotz des Wunsches nach einer erfüllten Beziehung
- Bei schweren seelischen oder organischen Störungen bzw. Krankheiten wie Depression, Zwänge, Essstörungen oder anderen chronischen Erkrankungen
- Für Eltern mit Schwierigkeiten mit den Kindern



Für die Aufstellung ist keine Erfahrung notwendig.

Auf Achtung und Würdigung aller anwesenden und nicht anwesenden Personen wird Wert gelegt.

Eine Einzelsitzung vor der Aufstellung wird empfohlen.

Wann: **Samstag, 22. Februar 2014**
von 9.00 bis 16.30 Uhr

Trainerin: **Monika Neudecker**
DGKS, Kinesiologin, TfH-Instructorin,
Dipl. Naikido-Shiatsu Praktikerin,
Aufstellungsleiterin

Kosten: **€ 195,-** mit Anliegen
€ 35,- als RepräsentantIn

Wo: **Feelings-Seminarzentrum**
4532 Rohr, Oberrohr 9

Anmeldung: office@feelings-seminarzentrum.at
www.feelings-seminarzentrum.at
0664-5201861



www.feelings-seminarzentrum.at



4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at

Feelings
Seminarzentrum

Seminare / Workshops / Vorträge

Termine	Themen	Vortragende	weitere Info... (Verlinkung)
Kräuterseminare - Naturheilkunde			
22. 2. + 23. 2. 2014	Frauenkräuter - Heilkräftige Pflanzen für ein ganzes Frauenleben	Gudrun Laimer	ausgebucht
14. 3. 2014	Infoabend - Lehrgang FNL Kräuterausbildung	Heidi Tisch	weitere Infos...
29. 3. 2014	Die Leber - Entgiftende und leberstärkende Heilkräuter	Gudrun Laimer	weitere Infos...
22. + 23. 3. 2014	Baumheilkunde - Von der heilsamen Kraft der Bäume Wir organisieren bereits einen weiteren Termin Baumheilkunde - bei Interesse schon jetzt vormerken lassen	Renato Strassmann	ausgebucht
26. 4. 2014	Die Niere - Reiningende und stärkende Heilkräuter für Niere und Blase	Gudrun Laimer	weitere Infos...
17. 5. 2014	Signaturenlehre - Zeichensprache der Natur	Gudrun Laimer	weitere Infos...
14. 6. 2014	Hexen-Pflanzen - Magische und zauberkräftige Kräuter	Gudrun Laimer	weitere Infos...
12. 7. 2014	Das Herz - Stärkende und kräftigende Pflanzen für das Herz	Gudrun Laimer	weitere Infos...
Kosmetik und Seifen selber machen			
14. 2. 2014	Seifensieden für Anfänger	Heidi Tisch	ausgebucht
15. 2. 2014	Naturkosmetik Workshop	Heidi Tisch	ausgebucht
16. 2. 2014	Geschenke für die Körperkultur	Heidi Tisch	weitere Infos...
8. 3. 2014	Naturkosmetik Workshop	Heidi Tisch	weitere Infos...
9. 3. 2014	Seifensieden für Anfänger und Fortgeschrittene	Heidi Tisch	weitere Infos...

Gesundheit			
10. 3. 2014	Vital, gesund und schlank ins Frühjahr - Entschlackungskur nach TCM	Sabine Klausberger	weitere Infos...
5. 5. 2014	Hilfe für die Blase	Sabine Klausberger	weitere Infos...
Handlesekunst - Chiromantie			
01. 2. 2014	Handlesekunst - Was uns die Hände erzählen	Gudrun Laimer	ausgebucht
01. 3. 2014	Handlesekunst - Was uns die Hände erzählen	Gudrun Laimer	ausgebucht
<i>Wir organisieren gerne noch einen weiteren Termin. Bei Interesse bitte melden!</i>			
Tierkommunikation			
02. 3. 2014	Basis-Seminar Tierkommunikation	Lisa-Maria Kastenberger	weitere Infos...
12. + 13. 4. 2014	Aufbau-Seminar Tierkommunikation	Lisa-Maria Kastenberger	weitere Infos...
Metamorphische Methode			
	Termine für Workshops und Seminare folgen		
„Lieben was ist-The Work nach Byron Katie			
	jeweils an einem Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.30 Uhr	Mag. Irmgard Edelbauer	
	15. Jänner / 26. Februar / 19. März, 23. April / 21. Mai / 18. Juni 2014		weitere Infos...
Kristall Alchemie Klangabend			
	jeweils an einem Dienstag im Monat ab 19 Uhr: außer Februar am Mittwoch 19. Februar / 25. März / 15. April / 20. Mai / 24. Juni	Oliver Rabl	näheres folgt
YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene			
	Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene	Helga Manescha Stadler	
	Jeden Montag im Monat von 18.00 - 19.15 Uhr		

YOGA für Anfänger und leicht Fortgeschrittene			
	Yoga für Fortgeschrittene	Helga Manescha Stadler	
	Jeden Montag im Monat von 19.30 - 21.00 Uhr		
Familienaufstellung - Hilfe für die Seele			
22. 2. 2014	Familienaufstellung - Hilfe für die Seele	Monika Neudecker	weitere Infos... 
10. 5. 2014	Familienaufstellung - Hilfe für die Seele	Monika Neudecker	weitere Infos... 
„Lichtpunkt“ - Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern und Angehörige			
	jeden 9. des Monats von 18.00 - 20.00	Gabi Weikinger und Ursula Waldl	
	Hinweis - wenn der 9. des Monats ein Sonntag ist, verschiebt sich das Treffen auf Montag!		
Touch for Health - Ausbildung			
	bei der laufenden Ausbildung können auch Wiederholer teilnehmen, diese bezahlen nur die Hälfte	Monika Neudecker	weitere Infos... 
	Beginn NEUE AUSBILDUNG - September 2014		
Individuelle Seminare für SIE			
<p>Sie, oder Ihre Gruppe/Freundeskreis interessiert ein bestimmtes Thema, so sind wir gerne bereit ein entsprechendes Seminar auszurichten. Wir organisieren den/die Vortragenden und wickeln das gesamte Seminar ab.</p> <p>Schreiben Sie uns Ihre Wünsche. (office@feelings-seminarzentrum.at)</p>			
Als Firma/Verein			
<p>können Sie unsere Seminarräume für firmeneigene Seminare, Workshops, für Produktvorstellungen oder Klausuren nutzen. Leinwand, Beamer, Flipchart und W-LAN vorhanden. Verpflegung im Gasthaus Schupf n (gegenüber Seminarzentrum) möglich.</p>			

Feelings *Seminarzentrum*

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9
Telefon 0664-5201861
office@feelings-seminarzentrum.at

www.feelings-seminarzentrum.at



Körper – Geist – Seele