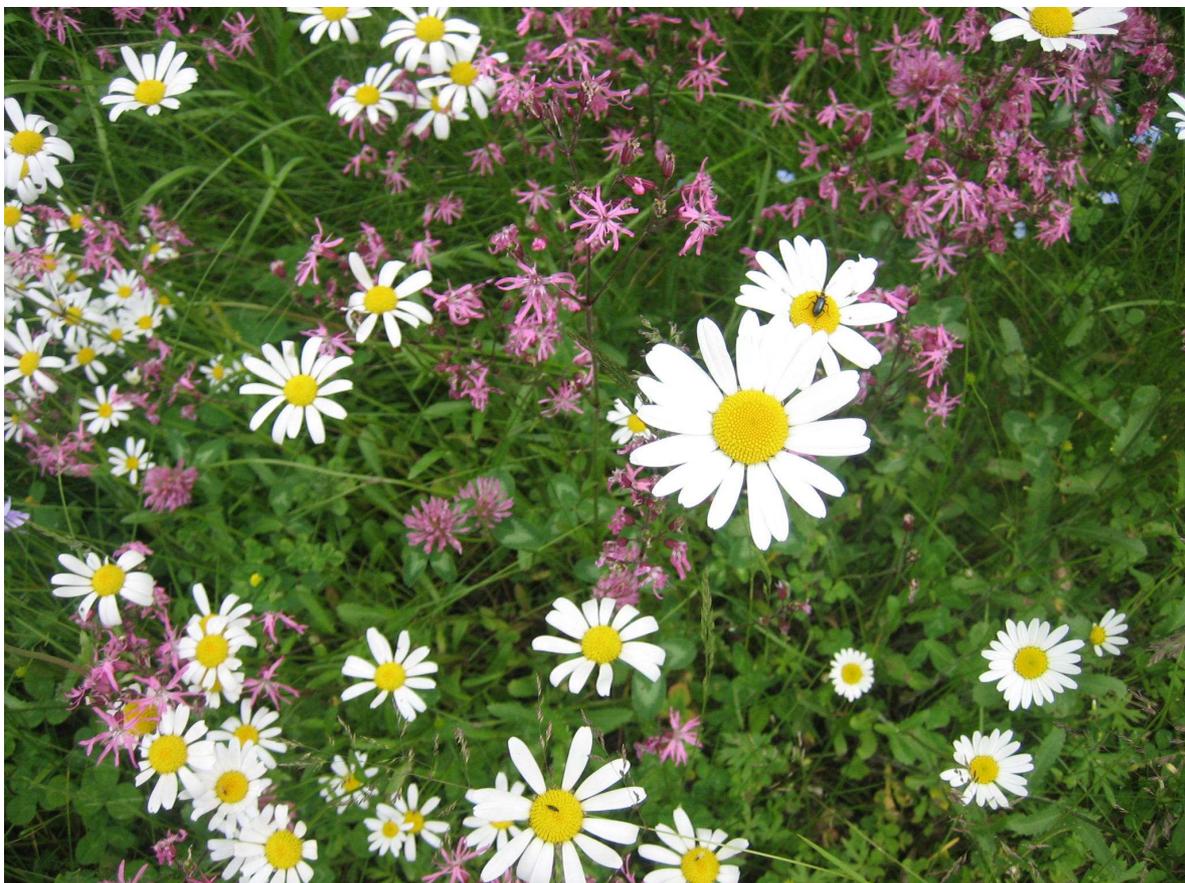




Rundbrief Ausgabe Juni 2011

Selbsthilfegruppe für von Krebs betroffene Menschen
und/ oder deren Angehörige, sowie trauernde Hinterbliebene.
1040 Wien, Wiedner Hauptstrasse 60b
in den Räumen der Gruppe 94



Liebe Leserinnen und Leser
Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppe!

Es ist einiges „Wasser die Donau runtergeflossen“ seit Du unseren letzten Rundbrief erhalten hast. Es hat sich auch viel verändert seit Herbst. Die Selbsthilfegruppe konnte für einige neue Menschen Ort der Erfahrung sein und vermisst lieb gewonnene FreundInnen, die vielleicht bald wieder bei uns sind.

Es ist auch das Thema unserer letzten Runde gewesen, wie die Wechsel im Leben ein Auf und Ab, ein Kraftholen und ein Loslassen bewirken können. Das war für mich ein bereichernder Abend. Ich grübele heute noch nach, welche Glaubenssätze meine Kräfte am besten stärken und wo ich – wodurch? – Kraft verloren habe. Interessant waren in diesem Zusammenhang Berichte, wie hilfreich ein regelmäßig wiederkehrendes Ritual ist. Eine Teilnehmerin verriet uns ihre Erfolgsmethode. Sie beginnt jeden Tag mit Sprüchen:

**Danke für den neuen Tag,
alles mir gelingen mag.
Jeder Schritt in meinem Leben,
bringt mir Freude, Glück und Segen.
Drum geh' ich voll Zuversicht,
in die Zukunft, voller Licht.**

Vor vielen Jahren las ich – mitten in einer Lebenskrise – ein Buch über Autosuggestion. Es empfahl positive, nicht verneinende Sätze zu denken, oder besser laut zu sprechen und beschrieb erstaunliche Verbesserungen für die Betroffenen. Ich konnte an mir selbst erfahren – es hat gewirkt. Manchmal wiederholte ich in langen Litaneien, immer wieder einen solchen positiven Satz: z.B.: „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser.“

Die erwähnte Teilnehmerin nützt unter anderem – mit Erfolg - auch diese Glaubenssätze:

**Ich glaube und vertraue
auf die göttliche Kraft.
Sie hilft und heilt.**

Eine andere Form „Kraft & Gesundheit - Holens“ kann sein, an den Stamm eines Baumes gelehnt, dessen Kräfte zu übernehmen; oder dem Klang einer schamanischen Trommel folgend, sich einem Ritual hinzugeben. Wesentlich ist vermutlich das Regelmäßige und der feste Glaube daran.

Dazu gibt es im Inneren dieses Heftes noch einige Hinweise.
Ich wünsche Dir viel freudige Erfahrung beim Lesen.

Christine

ACHTUNG: Leider hängt der automatische Türöffner beim Haustor Wiedner Hptstr.Nr.60b immer wieder. Die Hausverwaltung wurde bereits verständigt. Man kann auch den „Hintereingang“ um die Ecke nach der Haltestelle 13A od. Rauchfangkehrer Museum (Holztor ist offen) nützen.

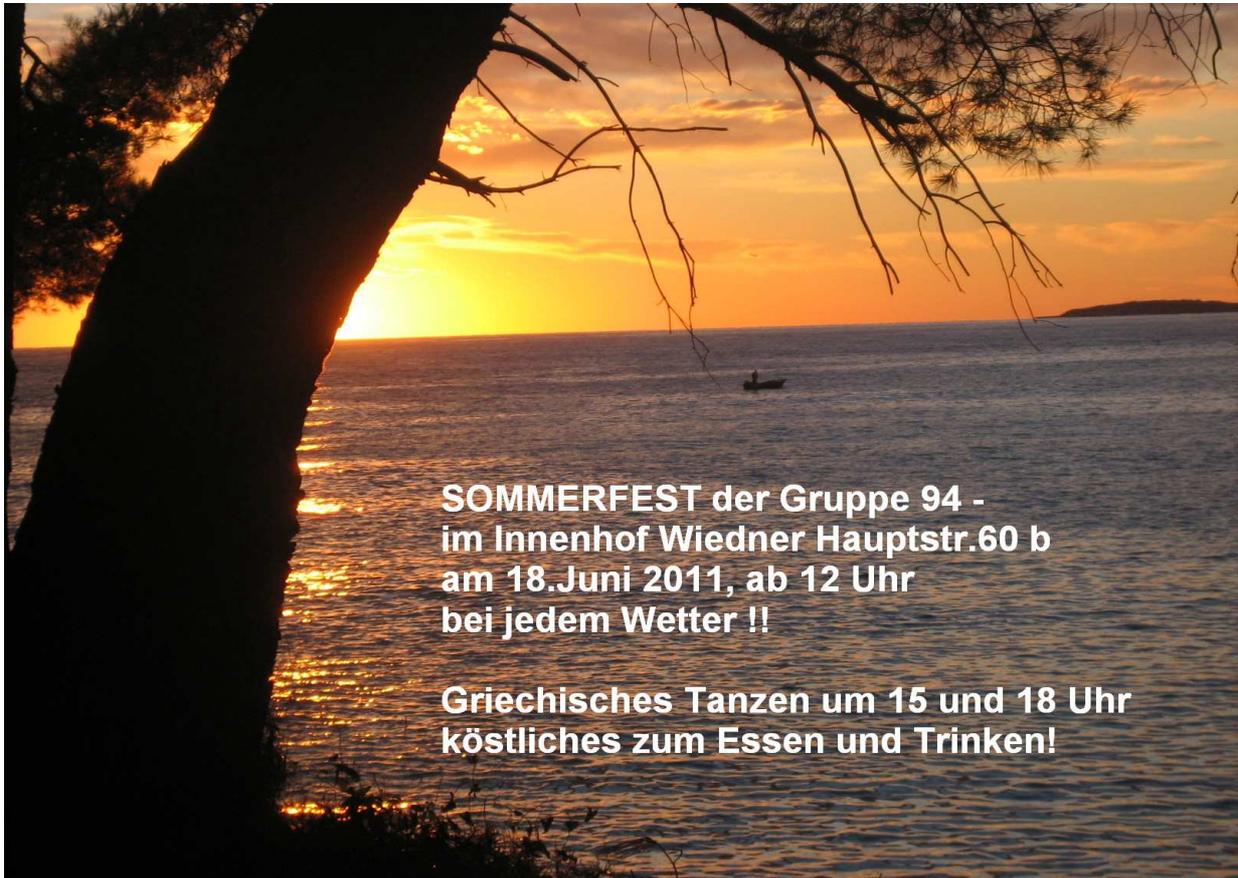
WIR SIND ERREICHBAR:

Büro Mittwoch 10-14 Uhr 01 581 15 58, tel. Freitag vmtg 0664 37 14 426;

Dr. Thomas Schmitt	0664 581 16 42
Christine Zink	0664 56 23 363
Anna Maria Steurer	0660 760 98 93

TERMINPLAN HERBST 2011

kostenlose SELBSTHILFEGRUPPE
im Büro der Gruppe 94, Stg.3 oder Hoflokal, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr.60b



**SOMMERFEST der Gruppe 94 -
im Innenhof Wiedner Hauptstr.60 b
am 18.Juni 2011, ab 12 Uhr
bei jedem Wetter !!**

**Griechisches Tanzen um 15 und 18 Uhr
köstliches zum Essen und Trinken!**

- | | |
|----------------------------|---|
| 14. 6. 2011, 19 Uhr, | SELBSTHILFEGRUPPE |
| 2.- 12. 6. 2011, | Pilgern-Meditieren-Wandern, Thomas/Anna Maria (siehe Seite 4) |
| 5. 7. 2011, 19 Uhr | SELBSTHILFEGRUPPE |
| 2.- 4. 9. 2011, | Pilgern am Jakobsweg in der Wachau; Thomas und Anna Maria, (s.S.4) |
| 6. 9. 2011, 19 Uhr, | SELBSTHILFEGRUPPE |
| 20.9.2011, 19 Uhr, | Baum-Meditation, Dr. Barbara Stekl (siehe Seite 5) |
| 4.10. 2011, 19 Uhr | SELBSTHILFEGRUPPE |
| 14.10. 2011, 19 Uhr, | Info-Abend Entdeckungsreise ins eigene Innere mit Mag.Heide Mühl und Dr. Sigrid Prihoda (siehe Seite 4) |
| 18.10. 2011, 19 Uhr, | Malgruppe, Helga Nussbaum (siehe Seite 6) |
| 20. 10. 2011, 19 Uhr, | Gedankenaustausch für Trauernde mit Heide und Christine |
| 8.11. 2011, 19 Uhr, | SELBSTHILFEGRUPPE |
| 11.-13. Nov. 2011 | ICH UND DIE ANDEREN ; Dr.Thomas Schmitt und Anna Maria (s.S. 4) |
| 17.11.2011, 2011, 19 Uhr, | Gedankenaustausch für trauernde Menschen mit Heide und Christine |
| 8.12. 2011, 19 Uhr, | ADVENTFEIER vorher Punsch, vielleicht Flohmarkt |
| 15.12. 2011, 2011, 19 Uhr, | Gedankenaustausch für trauernde Menschen mit Heide und Christine |

weitere Termine für **SELBSTHILFEGRUPPEN** im nächsten Rundbrief

JEDEN FREITAG : Schamanische Ambulanz (Vor Anmeldung Büro)

IMPRESSUM: Herausgeber: Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel", www.gruppe94.at, Layout: Josef Miligui, Redaktion: Christine Zink, MitarbeiterInnen: Heide Mühl, Sigrid Prihoda, Barbara Stekl, Helga Nussbaum, Thomas Schmitt, Anna-Maria Steurer, Druck: Selbstvervielfältigung, Juni 2011

Information und Anmeldung für die folgenden Seminare:

Anna-Maria Steurer 0660 / 760 98 93
Dr. Thomas Schmitt 0664 / 581 16 42

ICH UND DIE ANDEREN

Fr., 11. Nov., 19 Uhr - So, 13. Nov., ca. 14 Uhr
NÖ, Bauernhof, € 170,- zuzüglich Verpflegung und Nächtigung;

Intensivwoche in Italien: „KRÄFTE FREISETZEN“

Meditieren und Wandern; Do 2. - So 12. Juni 2011 (fast ausgebucht)

AUF DEM ÖSTERREICHISCHEN JAKOBSWEG

durch die Wachau Fr, 2. - So, 4. Sept. 2011

Pilgern ist nicht, einen bestimmten Weg gehen, sondern die Art, wie wir einen Weg gehen. Ein Stück des österreichischen Jakobswegs soll die Auseinandersetzung mit unserer spirituellen Natur unterstützen. Wie immer werden wir auch der Atmung und der Energiearbeit Platz geben, Diese Übungen bringen uns in der Natur dem "Spirituellen" näher. Ausgangspunkt: 7.15 Uhr Wien Reichsbrücke – per Schiff nach Krems.... Kosten: € 190,-, zuzüglich Verpflegung und 2 Nächtigungen "irgendwo".

2 Berichte über abgehaltene Journey-Sitzungen mit Teiln. der Gr.94:

Dr. Sigrid Prihoda:

Drei Frauen waren ihrer tiefen Selbst-Entdeckungsreise gegenüber sehr aufgeschlossen und waren nach ihrer Angabe froh über diese wunderbare Art der Hilfestellung. Wir haben im ersten und zweiten Fall gute 3 Stunden gearbeitet und im dritten Fall über 4 Stunden. Ich war erstaunt über das Durchhaltevermögen, denn durch die eigenen emotionalen Schichten zu sinken, bedeutet ja nicht nur eine geistige, sondern auch eine körperliche Schwerarbeit.

Da „die Reise“ der Schweigepflicht gegenüber Dritten unterliegt, kann ich keine Details darüber angeben. Am besten wäre es, diese drei Damen selbst zu befragen wie es ihnen ergangen ist und welche Auswirkungen die "Journey" auf ihr Leben hatte und vielleicht noch hat. Zwei davon haben sich einen weiteren Termin für eine Innenreise bei mir bestellt.

Mag. Heide Mühl

„Das Leben ist schön - also lebe es, und - beginne jetzt damit, **jetzt** - in diesem Augenblick, denn - heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens!“

Frei nach diesem Motto haben wir versucht, mit "besonderen" Menschen die "Entdeckungsreise ins Innere" zu erkunden. Es war eine schöne Arbeit und es ist den Betreffenden gelungen, Blockaden zu lösen. Wir sind gerne bereit im Herbst diese wirkungsvolle Selbsthilfemethode wieder anzubieten.

INFOS UND ANMELDUNG ZUR „JOURNEY“- „Reise ins eigene Innere“

Heide Mühl Tel.: oder Sigrid Prohoda Tel.:

Kosten: Euro 50,- Einzelsitzung dauert ca. 2 Std.

Meditationsserie: Die Baumübung

Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das Einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.

Hermann Hesse

Seit tausenden Jahren haben Bäume eine große Bedeutung für uns Menschen. Sie sind uns aus der Mythologie bekannt, beispielsweise als Heilige Heine oder die Platane auf Kos unter der Hippokrates saß. Aber auch Buddha, der unter einem Baum sein Erleuchtungserlebnis gehabt haben soll, gibt uns Zeugnis dafür.

Wiener unter Ihnen kennen sicher den Lebensbaumkreis am Kobenzl den man über die Höhenstraße erreicht. Dort kann man nach seinem Geburtsdatum seinen persönlichen Lebensbaum finden und zugeordnete Charaktereigenschaften nachlesen.

Ich möchte Ihnen die sogenannte "Baumübung" vorstellen. Diese bislang bei uns eher unbekannt Form stammt aus der jüdischen Kabbalistik. Sie ist eine von unzähligen verschiedenen Möglichkeiten an sich selbst zu arbeiten. Wir können mit ihrer Hilfe Schichten von Ballast abwerfen und den leuchtenden inneren Kern entdecken, der immer schon da war, unser wahres Wesen. Diese innere Berührung lässt den Lebensbaum in uns blühen und grünen, so dass wir selbst zum Frucht spendenden Lebensbaum werden.

Die Baumübung ist ein Werkzeug, um unsere Achtsamkeit auf eine vollkommene Energie und Kraft zu lenken. Diese Kraft führt uns in die Weite und hilft uns eine Klarheit zu finden. Die Reinigung führt zu einer kontinuierlichen Verfeinerung auf allen Ebenen. Wir werden sensibler für uns und

andere und sind gleichzeitig gestärkt und finden unsere Mitte.

Wie wirkt die Übung?

Blockaden werden sanft gelöst und Schlacken abtransportiert, gleichzeitig aber auch stabilisiert, da die Erdung gefestigt wird. Wenn man sich unruhig, gestresst, belastet fühlt, so hilft sie wieder ins Gleichgewicht zu kommen. So wie der Baum die Fähigkeit hat, Informationen wie Temperaturschwankungen, Sonne und Feuchtigkeit aufzunehmen, so erhöht sich auch in uns die Empfangsbereitschaft und Intuition. Der Baum nimmt die Informationen und führt sie, ohne zu analysieren, seiner Ganzheit zu. In uns Menschen kann das Zusammenfließen der empfangenen Informationen zwischen den einzelnen Zellen gestört oder unterbrochen sein, hervorgerufen durch Alltagsbelastungen oder eine gestörte Koordination von Körper und Geist. Dann hilft uns die Baumübung, dass wir von innen heraus stabil werden, so wie ein Baum fest verwurzelt in der Erde ist, und zu unserer Einheit zurück finden.

Wie funktioniert die Baumübung?

Die Übung wird im Sitzen ausgeführt, da wie erwähnt die Verwurzelung im Boden eine große Rolle spielt. Mit bestimmten Handstellungen am Körper, Affirmationen und Farbvorstellungen werden einzelne Zentren in unserer Körpermitte ins Gleichgewicht gebracht.

Die richtige Körperhaltung und die einzelnen Handstellungen und Abläufe sind leicht erlernbar und nach einiger Zeit kann man diese Übung in einer längeren oder kürzeren Form sehr gut alleine praktizieren.

In der Gr.94: 20.9.2011, 19 Uhr

Kurs Lebensbaummeditation:

Nähere Infos: Dr. Barbara Stekl

Tel: 0676 919 32 99

www.stekl.at

barbara.stekl@chello.at

Mein kreatives Schaffen – Ausdruck finden in der Gestaltung

Kunsttherapeutische Malgruppe

In der Kunsttherapie finden innere Bilder, das Erleben der Krankheit, Gefühle und Bedürfnisse ihren Ausdruck in der Gestaltung.

Was sich nicht sagen lässt, wird sichtbar. Kreative Gestaltungsprozesse bieten die Möglichkeit der Stabilisierung und Unterstützung im Prozess der Krankheitsverarbeitung und danach während der Rehabilitationsphase. Gefühle der Hilflosigkeit und Passivität können reduziert werden und eine Verbesserung der Lebensqualität stellt sich ein.

Das eigene kreative Tun, der spielerische Umgang und Experimentieren mit den künstlerischen Materialien wird als entspannend und entlastend erlebt.

Mein Angebot:

Malgruppen und Einzelbegleitungen für onkologische Patienten und in der Rehabilitationsphase. Gesonderte Malgruppen und Einzelbegleitungen auch für Angehörige möglich.

Malmittel wie Deckmalfarben, Stifte, Öl-, Pastellkreiden, Kohlestifte und Acrylfarben stehen zur Verfügung. Das Gestalten mit Ton (Lehm) ist ebenfalls möglich.

Der Termin für eine Malgruppe zum Kennenlernen ist am 18.10.2011, 19 Uhr in der Gr.94 geplant. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Helga Maria Nußbaum,
diplomierte klinische
Kunsttherapeutin,
Lebens- u. Sozialberaterin in
Ausbildg., freischaffende
Künstlerin,
<mailto:helga.nussbaum@kabsi.at>