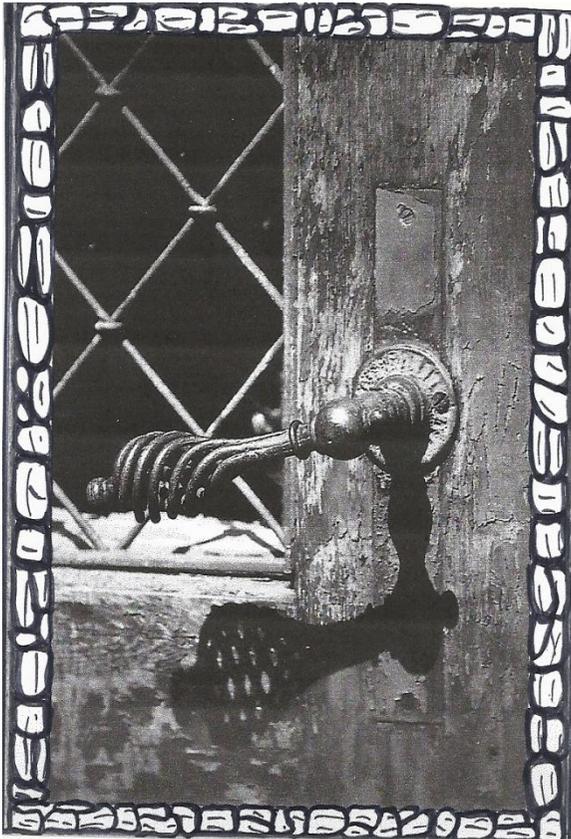


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Oktober 2014**



Tor zur anderen Wirklichkeit

Rückblick:

Am 21. Juni 2014 feierte das Team der Gruppe 94 mit Freunden, Wegbegleitern, Mitgliedern, Ärzten und Schamanen das 20 - jährige Bestehen ihres Vereins.

Die sehr persönlich gehaltenen Reden über die Gründung, Entwicklung und Angebote des Vereins, die wunderbaren Begegnungen und Gespräche, der gegenseitige Erfahrungsaustausch, das Interesse an den ausgestellten Bildern und der „Zeitreise“, die Teilnahme am Schamanenritual, das gemeinsame Lachen, Singen und Bildgestalten, das Genießen des reichhaltigen Buffets, das schöne Wetter und die wohltuende Atmosphäre....das alles wird uns in sehr guter Erinnerung bleiben!

Großen Dank an alle, die im Vorfeld Ideen eingebracht, organisiert und mitgestaltet haben...vielen Dank an jene, die uns am Festtag so tatkräftig unterstützt haben... herzlichen Dank an die Menschen, die durch ihr Kommen ihr Interesse und ihre Verbundenheit der Gruppe 94 gezeigt und mit ihrem Dasein zu einer gelungenen Jubiläumsfeier beigetragen haben.

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder, herzlich willkommen!

Unsere nächsten Veranstaltungen sind dem Thema „Tore zur anderen Wirklichkeit“ gewidmet.

Um über die alltägliche Wirklichkeit hinauszuwachsen, müssen wir in einen veränderten Bewusstseinszustand

gehen. **Der Schamane** versetzt sich mit Tanz und Gesang, monotonen Trommel- oder Rasselrhythmen in eine veränderte Bewusstseinslage, in eine Trance (=Hinübergehen). Der Klang trägt seine Seele außerhalb von Zeit und Raum in die „nicht-alltägliche Wirklichkeit“. Auf seiner Reise, die er willentlich und mit einer klaren Absicht begeht, trifft er spirituelle Lehrer und/oder Krafttiere, die ihm ihr ganzes Wissen zur Verfügung stellen, das er in die Alltagswirklichkeit bringt. (Mehr dazu: „Zwiebel“ März 2012)

Durch verschiedene **Meditationstechniken** erreicht man einen veränderten Bewusstseinszustand, möglich durch die Konzentration auf das eigene Atmen, durch die Wiederholung von Mantras oder durch schnelle Drehbewegung gegen den Uhrzeigersinn. Dabei wird die Umwelt ausgeschaltet, der Körper öffnet sich durch die Atmung, Entspannung tritt ein, innere Stille entsteht, Blockaden lösen sich, Schmerzminderung ist die Folge.

Unsere Angebote sind „Tore zur anderen Wirklichkeit“ auf verschiedenen Ebenen, wobei sich der Bogen von der „**Simontonmethode**“ (Visualisieren, Meditieren) über **Kunsttherapie** (Malen, Singen, Tanzen...) und **Schreibwerkstatt** („Mich schreibend erfahren“) bis hin zum „**Märchenschatz**“ spannt. Bitte unsere Homepage besuchen, sie enthält ausführliche Beschreibungen: **www.gruppe94.at**

Im Märchen gelangt man durch Brunnenschächte, hohle Baumstümpfe, durch Überqueren von Flüssen und Durchschreiten von Toren in den Bereich der nicht-alltäglichen Wirklichkeit. Die Symbolik vieler Märchen hilft uns, unsere innere Bilderwelt zu sensibilisieren.

Wir laden Sie/dich ein, eigene Zugänge zum verborgenen Wissen der Anderswelt zu entdecken, einen Spalt zu öffnen, um in neue, bisher unbekannte Räume der Wirklichkeit einzutreten.

Ich selbst fühl mich eingebettet im ganzen Universum – also bin ich Teil der sichtbaren und unsichtbaren Welt.

Ich wünsch euch/dir Kraft, um gesund durch die Herbstzeit zu kommen....
und viel Freude beim Lesen der „Zwiebel“!

In Herzlichkeit Gina Kekere

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum.
Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch.
Oh, der ich wachsen will,
ich seh` hinaus, und in mir wächst der Baum.*

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

Wir sind erreichbar:
Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642
Rosa Eckhardt: +43 (0) 1 58 11 558
Heide Mühl: 0650/42 49 75

TERMINPLAN 2014

kostenlose **GRUPPENTREFFEN** in den Räumen der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b/Stg. 3 oder Klagbaumgasse, Hoftor

für Krebserkrankte und /oder deren Angehörige/Freunde

jeweils Dienstag, 19 Uhr

4. November
2. Dezember
13. Januar

Gedankenaustausch für Trauernde mit Heide

bitte tel. anmelden

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

30. Oktober
27. November
18. Dezember
29. Januar

Herzliche Einladung zu unserer **Weihnachtsfeier: Montag, 15.12.2014, ab 19 Uhr** im Restaurant Sokrates

Seminar nach Dr. C. Simonton zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Leitung: **Dr. Thomas Schmitt** und **Anna-Maria Steurer**
Freitag, 28. November bis Sonntag, 30. November 2014
in 3943 Schrems, GEA-Akademie, Niederschremser Str.

Vortrag von Fritz Traxler: Hildegard v. Bingen-Medizin und Heilpilze in der Onkologie

Mittwoch, 3. Dez. 2014, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

Lesung mit Manuela Kurt: Märchen und Gedichte aus verschiedenen Kulturen

Dienstag, 9. Dez. 2014, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Ärztlich-Schamanische Ambulanz: jeden Montag

TCM - Beratung: Dr. Leo Spindelberger

(Vor Anmeldung jeweils im Büro – 01 58 11 558)

ATMEN IST LEBEN

Wenn du beginnst, diese Zeilen zu lesen, dann halte kurz inne, lehne dich zurück, schließe die Augen - und atme! Dreimal tief ein- und ausatmen. ...

Und versuche, weiter tief zu atmen, während du weiter liest...

Ist gar nicht so einfach, nicht wahr?

Wenn wir uns nicht auf das Atmen konzentrieren, wird der Atem gleich wieder flach, unsere Aufmerksamkeit ist beim Text oder bei einer anderen Beschäftigung.

Wir wissen natürlich, dass Atmen wichtig ist - unser Leben (zumindest hier in dieser Welt) beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten, dennoch widmen wir unserer Atmung sehr wenig Aufmerksamkeit. Geht ja eh von allein ...

Wir vergessen dabei, dass wir mit der Atmung unsere wichtigste Lebensenergie zu uns nehmen, ohne Luft können wir nicht lange leben. Wir können schon viel länger ohne Wasser überleben und noch viel länger ohne feste Nahrung, aber ohne Atemluft geht gar nichts!

Es ist also nur logisch, dass es uns gut täte, hin und wieder bewusst über einen längeren Zeitraum tief zu atmen, nicht nur beim Sport oder bei sonstiger körperlicher Anstrengung, sondern auch im Ruhezustand.

Ideal ist die Zeit in der Früh nach dem Wachwerden: Fenster auf, wieder ins Bett, gut zudecken - und atmen! Von Atemzug zu Atemzug tiefer atmen, den Atem im ganzen Körper ausbreiten, als würden wir immer größer

und weiter. Dabei begleiten wir unseren Atem beim Einatmen von den Füßen bis hinauf zum Kopf und darüber hinaus, dann kurz innehalten, ohne Anstrengung, wieder ausatmen. Den Atem auch dabei im Geist begleiten, den Rücken hinunter, Gesäß, Beine und Füße entspannen, loslassen. Auch jetzt kurz innehalten, mit der Aufmerksamkeit kurz im Bauch bleiben und wieder tief einatmen von den Füßen hinauf

Es ist ein gutes Gefühl, den ganzen Körper zu beatmen, zu nähren, alle Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, damit sie ihre Aufgaben erfüllen können.
(Wie viel Zeit und Aufmerksamkeit widmen wir doch dem Essen!)

Am Anfang wird es schwierig sein, länger als ein paar Minuten "durchzuhalten". Aber auch wenige Minuten sind besser als "gar nicht". Mit einiger Regelmäßigkeit wirst du merken, dass es tatsächlich nicht ein "Atmen müssen", sondern ein "Atmen wollen" ist, das dich in einen Zustand der Freude bringt, ohne sonst etwas dazutun zu müssen!

Es kann auch sein, dass du am Anfang das Gefühl hast, ich kann gar nicht wirklich tief atmen, irgendetwas blockiert mich, der Atem bleibt irgendwo im Körper "stecken". Wenn du einfach weiteratmest, kann sich diese Blockade auflösen. Wenn dies nicht gelingt und die Blockaden ganz im Gegenteil stärker spürbar werden, eventuell verbunden mit Angstgefühlen, kann es sein, dass alte Verletzungen des Körpers oder der Seele beginnen sich zu lösen. In diesem Fall solltest du mit einem Arzt oder Therapeuten sprechen, um gut begleitet zu werden.

Wenn Blockaden gelöst sind und der Atem frei fließen kann, kann auch die Lebensenergie frei fließen. Im Zustand der Entspannung macht der Körper automatisch das Richtige - er weiß, was zu tun ist, wenn wir ihm die Zeit und Ruhe geben, diese Arbeit zu tun, ohne mit irgendetwas beschäftigt zu sein, das die Energie gleich wieder verbraucht.

Gleichzeitig geschieht etwas Interessantes: Atmen macht uns glücklich, ohne dass wir sonst etwas tun müssen - der wirklich gesunde und glücklich machende "Sauerstoffrausch" geschieht einfach!

Und damit bin ich beim vielleicht spannendsten Aspekt des Atmens: bewusstes Atmen ist bereits Meditation, eine Tätigkeit, die den Geist beruhigt.

Mit ein wenig Ausdauer erschließt sich dann ganz leicht eine Bewusstseinsstufe, in der wir einfach nur sind, und das ist ein wahrhaft angenehmes Gefühl.

Die Atmung ist eine der wichtigsten Selbstheilungskräfte, und sie kann viel mehr als wir üblicherweise annehmen - es lohnt sich also sicherlich, es zu versuchen.

Und? Wie atmest du gerade?

Ich lade dich herzlich auf eine Schnupperstunde Shiatsu bzw. Atem- und Entspannungstherapie ein, bitte Terminvereinbarung unter 0660 760 98 93.

Anna-Maria Steurer

KLANGSCHALEN BRINGEN DIE ZELLEN WIEDER IN SCHWUNG

Vom Beginn unseres Lebens an sind wir stets vom Klang umgeben.

Durch die sanfte Vibration der Klangschalen und der Schallwellen, die sich im Körper durch den hohen Wassergehalt (80%) fortpflanzen, kommt es zu einer angenehmen inneren Massage der Zellen. Diese erinnern sich wieder an ihre ursprüngliche harmonische Funktion.

Durch die wellenförmigen Schwingungen im Körper lösen sich Verspannungen, Blockaden lockern sich, der Körper schwingt mit und findet wieder in seinen ureigenen Rhythmus zurück.

Es entsteht ein unbeschreibliches Wohlgefühl durch eine wirksame Tiefen-Klang-Entspannung. Viele Menschen spüren beim Erlauschen der Klänge ein Berührt-Sein, ein Gefühl der Weite und des Friedens. Die Selbstheilungskräfte werden animiert!

Die Klangtherapie beruhigt auch die Krebszellen. Durch die innere Massage wird das gesamte Immunsystem gestärkt.

Auch während der Chemotherapie, die oft mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden ist, hilft regelmäßige Klangmassage vor und nach den Behandlungszyklen, sie stärkt die innere Stabilität und minimiert die Angst.

Der Mensch spürt die einfühlende, liebevolle Zuwendung des Klanggebenden. Er erlebt das körperliche

Wohlbefinden durch die Schwingungen der sanft angeschlagenen Klangschalen. Der Selbstwert wird gestärkt!

Er kommt wieder in Einklang mit sich selbst, die Lebensenergie beginnt zu fließen. Durch das Loslassen können Neuordnungen entstehen.

Eine Behandlung dauert 45 – 60 Minuten und umfasst Vorgespräch, Klangerlebnis, Ruhephase (um den Klängen nachzulauschen und Stille zu erfahren) und Nachgespräch.

Auch Tiere und Pflanzen mögen Klangschalen!

Sukayna El Ganayny – Prünner

Bei Fragen und Interesse an einer Klangschalenbehandlung: 0650 9837 523

UNSERE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Sehr oft hören Menschen mit der Diagnose Krebs die Aufforderung, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zahlreiche Seminare und Bücher werden zum Thema „Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte“ angeboten.

Was sind diese Selbstheilungskräfte?

Der Mensch braucht Energie und Selbstvertrauen, um Krisen in seinem Leben zu meistern. Diese Kraft holt er sich einerseits aus der **Nahrung**. Sie sollte ausgewogen sein, aus natürlichen Rohstoffen bestehen und alle lebensnotwendigen Bausteine dem Körper zuführen. Gleichzeitig hilft sie bereits, den Körper gut zu entgiften. Mein Tipp: Das Essen soll schmecken und eine gewisse Freude beim Verzehren bereiten!

Nahrung holen wir uns andererseits auch von der **Sonne**. Um den Körper mit Vitamin D zu versorgen, brauchen wir das Sonnenlicht. Aber auch für die Psyche ist es wichtig, regelmäßig ein paar Stunden Sonne zu tanken, nicht nur um der so genannten „Winterdepression“ vorzubeugen.

Die Nahrung umzusetzen, den Körper zu regulieren und zu entgiften, dazu braucht es **Bewegung**. Gleichmäßige, ruhige Bewegung über eine gewisse Zeit täglich – am besten in der Natur – hält uns körperlich fit.

Wir Menschen brauchen auch seelische Nahrung, die wir in der **Begegnung** mit anderen finden. Diese Begegnung soll mich fördern, aufbauen und tragen, meinen Horizont erweitern und mir helfen, neue Ziele zu setzen.

Und sie bringt mich zum Lachen – die stärkste Kraft für die Gesundheit!

Tägliches Lachen fördert mein Wohlergehen mehr als alles andere, doch wie schwer ist das oft...

In der Begegnung sollte ich meine Gefühle spüren, sie sind der „Königsweg“ zu mir selbst, sie zeigen mir den Weg zur Gesundheit.

Die „**3 E**“ führen mich zu mehr innerer Gelassenheit:
Entstressung, Entspannung und Entängstigung.

Auch mein **persönliches Weltbild** trägt wesentlich zu meiner Gesundheit bei. Wie steht es mit meinem Glauben an das „Gute in der Welt“? Glaube ich an eine liebevolle Kraft und hole ich sie mir in den Alltag?

Das Ziel all dieser Bereiche ist, mir Kraft zu geben, Energie zu tanken und mein Immunsystem zu trainieren. Durch mehr innere Ruhe kann ich Krisen besser bewältigen und das Leben mehr genießen.

Meine Schlüsselwörter sind Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht.

Dr. Thomas Schmitt

In Seminaren gibt Dr. Thomas Schmitt in Zusammenarbeit mit Anna-Maria Steurer immer wieder die „Carl Simonton – Methode“ weiter, um die Selbstheilungskräfte Betroffener zu aktivieren, um durch den Atem die eigene Mitte zu finden.

Nächstes Seminar: Siehe Terminplan 2014



LESUNG DER BESONDEREN ART:

Dienstag, 9. Dezember 2014, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

Manuela Kurt ist Autorin und Trainerin in der Erwachsenenbildung. Sie liest ausgewählte **MÄRCHEN und GEDICHTE** aus verschiedenen Kulturen und führt uns mit ihrer wunderbaren Stimme in verborgene Welten.

Arabische Liebesgeschichte

Ein junger Mann und ein ebensolches Mädchen liefen auf zwei verschiedenen Landwegen. Zu einem bestimmten Augenblick kamen die zwei Wege zusammen.....

Wie die Geschichte wohl weitergeht?

Das können Sie an diesem Abend in sinnlicher Atmosphäre bei Tee und kleinen Köstlichkeiten erfahren, Sie können eintauchen in die eigene innere Bilderwelt.

Herzliche Einladung!

HILDEGARD VON BINGEN – MEDIZIN UND HEILPILZE IN DER ONKOLOGIE

Vortrag von Herrn Fritz Traxler

Mittwoch, 3. Dezember 2014, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

Hildegard von Bingen hat im Mittelalter, in einer Zeit, da die Medizin „Badern“ vorbehalten war, den Menschen geholfen mit einer Therapie, die auf den Pflanzen und Naturstoffen in der Umgebung ihres Klosters beruhte.

Aus dieser pflanzlichen Therapie, heute **Phytotherapie** genannt, hat sich unsere Medizin entwickelt. Die meisten medizinischen Produkte, z.B. Digitalis zur Stärkung des Herzens, haben ihren Ursprung in der Pflanzenwelt.

Da aber die Pflanzen immer mehrere Wirkstoffe in sich haben, reagiert der menschliche Organismus anders, als wenn er einen reinen Einzelstoff zu sich nimmt. Dieses Verständnis zu haben und gezielt einzusetzen ist eine eigene Kunst.

Dazu wird Herr Traxler einen Vortrag halten, der sich speziell mit dem Thema Krebs befasst. Wie kann man gut pflanzlich begleiten vor und nach Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen?

Zusätzlich bringt er ein Wissen über **Heilpilze** mit.

Diese Heilpilze, z.B. der Reishi - Pilz, gewinnen in der Onkologie eine neue Bedeutung. Sie zeigen Potential, den Krebs im Wachstum zu beeinflussen.

Sie aktivieren das Immunsystem, fördern dadurch die Gesundheit und werden immer öfters als Therapie gegen Krebs eingesetzt.

Herzliche Einladung zu diesem interessanten Vortrag!

Danke unseren Sponsoren:



Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Spende und Unterstützung:

Vereinsdaten für Spenden

IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990 BIC: RLNWATWW

Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiter und die blauPAUSE, 1120 Wien, für das Entgegenkommen bei den Druckkosten.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“,
www.gruppe94.at

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org