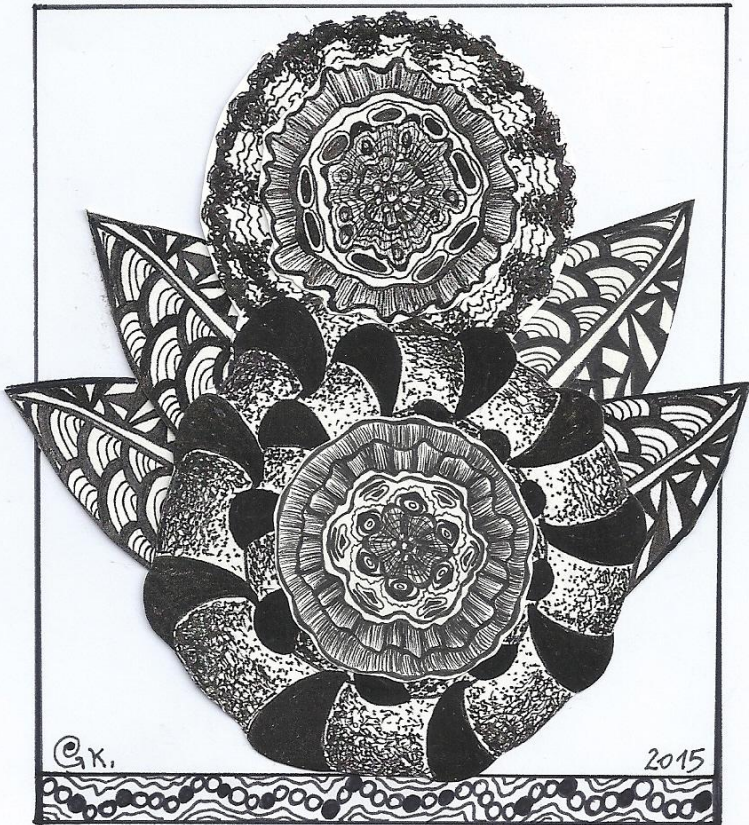


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Oktober 2015**



Berausende Schwingungen

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Der Herbst ist da, er berauscht mit seiner bunten Farbenpracht und lockt noch an manchen Tagen mit warmen Sonnenstrahlen zum Spaziergang. Was man im Frühjahr und Sommer angebaut hat, wird jetzt geerntet und mit großen Festumzügen bedankt.

Die Tage werden zunehmend kürzer, kälter und dunkler, die Bäume verlieren ihre Blätter. Die Blumen tragen noch wenige Blüten – berührt man sie, so fallen auch ihre Blätter zu Boden.

Die Natur zeigt uns, dass **LOSLASSEN** die Voraussetzung dafür ist, dass etwas Neues entstehen kann. So bietet sich in dieser Jahreszeit die Frage an, was uns belastet und was wir loslassen möchten. Bei unseren „Zwiebel-Treffen“ gibt es die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen.

Die Umstellung vom Sommer mit viel Sonnenlicht auf den oft trüben Herbst drückt bei manchen Menschen auf die Stimmung, der so genannte „Herbstblues“ entsteht.

Besuchen Sie unsere VERANSTALTUNGEN - sie laden zum Kennen lernen, Wohlfühlen und Genießen ein. Unser **vielfältiges Angebot** gibt Ihrem Körper und Geist die Möglichkeit, zu entspannen und Energie aufzutanken, Hoffnung zu schöpfen und Lichtblicke zu erleben, zu schwingen und zu klingen - und dabei „Glückshormone“ auszuschütten, um den „Herbstblues“ zu vermeiden. **Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen der „Zwiebel“!
Gina Kekere

TERMINPLAN 2015

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

6. Oktober
3. November
1. Dezember
12. Jänner 2016

Gedankenaustausch für
Trauernde mit Heide

bitte tel. anmelden
jeweils Donnerstag, 19 Uhr

29. Oktober
26. November
17. Dezember
28. Jänner 2016

Herzliche Einladung zu unserer **Weihnachtsfeier!**
Mittwoch, **16. Dez. 2015**, ab 19 Uhr im Restaurant
Sokrates

Zu den mit Stern * gekennzeichneten Veranstaltungen
gibt es mehr Info auf den folgenden Seiten!

* **Filmvorführung: „Das Ende ist mein Anfang“** – die
Verfilmung eines Bestsellers. Anschließend Austausch bei
kleinem Buffet.

Dienstag, **20. Oktober 2015**, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

* **Erlebnisabend mit Sukayna El Ganayny – Prünner:**
Komm ins Wunderland der Klänge! Theorie und **viel
Praxis mit Klangschalen**

Mittwoch, **11. Nov. 2015**, Beginn 19 Uhr, Gr. 94

Seminar: Die Simontonmethode

oder die Macht der eigenen Gedanken zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Kursleitung: Dr. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steurer

Freitag, **20. Nov.** bis Sonntag, **22. Nov. 2015**

GEA-Akademie, Niederschremser Str. 4b, 3943 Schrems

„Tag der Selbsthilfe“ im Rathaus: freier Eintritt!

Die Wiener Selbsthilfegruppen präsentieren ihre Angebote und Leistungen. Fachvorträge zu Krebs und Demenz.

Die „Zwiebel“ ist mit einem Infostand vertreten -

wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen und auf zwanglose Gespräche!

Sonntag, **22. Nov. 2015**, von 10.00 bis 17.30 Uhr

*** Besinnliche Texte und Märchen zu „Liebe und Leidenschaft“:**

Lesung mit Manuela Kurt im Dez- 2015, 19 Uhr, Gr. 94

Genauer Termin wird auf unserer Homepage bekannt gegeben!!!

Einführungsabend in den Schamanismus: Seit Jahren gibt es die Ärztlich-Schamanische Ambulanz in der Gruppe 94. An diesem Abend stellen **schamanisch Praktizierende** nach einem **Vortrag** ihre Arbeit mit **konkreten Beispielen** vor (**Ritual, Trancereise, Medizinrad...**)

Näheres wird auf unserer Homepage bekannt gegeben!!!

Alle aktuellen Termine finden Sie unter

www.gruppe94.at

„Das Ende ist mein Anfang“

Film nach dem Bestseller von T. Terzani

VORFÜHRUNG: Dienstag, 20. Okt. 2015, 19 Uhr

Der 65-jährige Journalist und Schriftsteller Tiziano Terzani lädt, als sein Tod naht, seinen Sohn zu sich ein, um Abschied zu nehmen. Er erzählt ihm von seinem ereignisreichen Leben, von seiner Tätigkeit als Asienkorrespondent, seiner Reise zu sich selbst aufgrund einer Krebserkrankung und von seinen spirituellen Erfahrungen der letzten Jahre.

In langen und sehr emotionalen Gesprächen entsteht zwischen Vater und Sohn ein berührender und humorvoller Dialog über Leben und Tod, Abschied und Trauer, über Hoffnung und Wiederkehr.

Ein Film voller Kraft, eine Hymne auf das Leben!

Bruno Ganz brilliert in der Hauptrolle des Terzani.

Nach der Vorführung gibt es die Möglichkeit zum **Austausch**, der **offene** und **kostenfreie** Abend wird bei einem kleinen Buffet ausklingen.

Wir freuen uns auf dein/Ihr Kommen!

DER EUROPÄISCHE KREBSKONGRESS

fand Ende September 2015 in Wien statt und war ein international bedeutendes Zusammentreffen von ca. 20.000 Spezialisten für die Krankheit „Krebs“. Neben zielgerichteten und individuellen Behandlungsformen stand die Immuntherapie im Fokus des Kongresses.

Dr. Schmitt, Arzt und Psychoonkologe, fasst einige Ergebnisse und Erkenntnisse der Tagung zusammen:

Die Medizin ist darauf ausgerichtet, das Funktionieren der Krebszelle im Körper immer mehr zu verstehen. Allerdings sind diese Vorgänge in der Zelle so komplex, dass die Medizin erst am Anfang steht, trotzdem zeigen sich bereits neue Therapieformen.

Ein Ziel ist es, die bösartigen Zellen, die sich durch verschiedene Methoden unsichtbar machen, für das eigene Immunsystem wieder erkennbar zu machen. Hier wirken die „Antikörper-Therapien“. Der Antikörper bindet sich an die Krebszelle und macht sie wieder sichtbar. In Kombination mit einer deutlich reduzierten Chemotherapie – man braucht nicht mehr so aggressive Dosierungen – erreicht die Medizin bereits wesentlich bessere Ergebnisse.

Ein anderes Ziel der Forschung ist die Früherkennung durch neue Tests. Fakt ist, dass Früherkennung die besten Chancen auf völlige Heilung hat.

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass die Medizin zwar eine neue Tür des Verständnisses geöffnet hat, aber es sich zeigt, dass Krebs viel individueller funktioniert als erwartet und ein hohes Potential besitzt, sich zu tarnen oder sich gegen Therapien zu wehren.

Der Kongress zeigt, dass auf der Körperebene sich neue Wege auftun, dass bereits bekannte Therapien verfeinert wurden und die Chance auf Heilung steigt. Er zeigt aber auch, dass „Krankheit“ behandelt wird und der betroffene Mensch weiter nur bedingt wahrgenommen wird - er sollte im Mittelpunkt stehen!

Dr. Thomas Schmitt

In unserem „Zwiebel“ – Rundbrief vom Oktober 2014 stellte Frau **Sukayna El Ganayny – Prünner** ihre Arbeit mit den Klangschalen und deren Wirkweise auf den Menschen vor.

Für Mitglieder, Freunde und Interessierte gestaltet sie nun einen **kostenfreien ERLEBNISABEND MIT KLANGSCHALEN** und gibt uns zu ihrer Herzensarbeit folgende Informationen:

Die Welt ist Klang, die Welt ist Schwingung.....
KOMM INS WUNDERLAND DER KLÄNGE!

Mittwoch, 11. November 2015, Beginn 19 Uhr, Gr. 94

Für mich ist der Mensch ein wertvolles Wesen in seinem wundervollen Sein. Da ich **ganzheitlich** arbeite, bediene ich mich verschiedener Werkzeuge, um die Gesamtheit des Einzelnen zu erfassen.

- Am Beginn steht ein **kurzer Streifzug** durch die Geschichte und Materialkunde der Klangschalen. Die Schale stellt das weibliche Prinzip dar, der Klöppel das männliche - durch das Anschlagen der Schalen vereinen sich beide Teile harmonisch, Klang entsteht, der unsere Körperzellen zum Schwingen bringt.

- Vor dem Einsetzen der Klangschalen erkunde ich das Bedürfnis des Menschen. Um in ein dialogisches Miteinander zu kommen, stelle ich einen Ruhe- und Vertrauensraum her, eine **geführte Meditation** hilft zum „Geistigen Abschalten“.

Ich gleiche die Energien nach der „Prana Vita“ - Methode aus und biete die Biokybernetik zum Harmonisieren des Bewegungsapparates an. Ich möchte den Menschen in

seiner Situation so ansprechen, dass er sich allmählich auf all seinen Ebenen spüren und erfahren kann.

- An diesem Abend setze ich **verschiedene Schalentypen** ein. Durch sanftes Anschlagen erzeuge ich Klänge, die die Anwesenden hören, empfinden, spüren. So wie jede Schale hat auch jeder Mensch seinen eigenen Klang, kann seinen eigenen Klangkörper erfahren. Die Schwingungen führen uns in den Raum der inneren Ruhe, Körper und Geist dürfen entspannen. Die **Klangmassage** setzt den Impuls, wieder an das Urvertrauen anzuknüpfen, den ureigenen Rhythmus zu finden. Die Klangwellen lösen ein Wohlgefühl im Körper aus, ein neuer Blick auf die eigene Körperwahrnehmung wird ermöglicht, Energie darf fließen.

- Man kann sich zu einer kurzen **Einzelarbeit** melden, um die Wirkung eines „**Klangbades**“ praktisch zu erfahren! Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Fragen und Gespräch.

Herzliche Einladung zu einem Abend, der Spüren, Entspannung, Wohlbefinden und einen Raum der Stille bringt!

Sukayna El Ganayny - Prünner



REIKI – SCHMERZ ANDERS BE-HAND-ELN

Ein Mensch mit chronischem Schmerz leidet -- sowohl körperlich als auch psychisch, der Schmerz dominiert seinen Alltag.

Reiki versteht sich als **ganzheitlicher Zugang**, um diesen Schmerz zu lindern oder sogar Schmerzfreiheit zu erlangen.

Reiki - das Wort bedeutet „**universelle Lebensenergie**“ - ist eine asiatische Heilmethode, bei der die Reiki-Therapeutin die Hände auf den Körper der Klientin/des Klienten auflegt und so die Lebensenergie aktiviert und zum Fließen bringt – für Harmonisierung und Heilung. Während der Behandlung kommt es zu einer tiefen Entspannung, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Blockaden können aufgelöst und damit Schmerzen teilweise oder ganz zum Verschwinden gebracht werden.

Eine **Reiki-Sitzung** beginnt mit einem Gespräch, in dem die Klientin ausführlich Gelegenheit hat, über sich, ihre Befindlichkeit, ihre Krankheit zu sprechen. Anschließend legt sie sich auf eine Massageliege, wird warm zugedeckt, hört – wenn sie das möchte – entspannende Musik. Die Reiki-Therapeutin beginnt nun ihre Hände dort aufzulegen, wo sie spürt, dass im Augenblick Energie gebraucht wird. Diese Be-HAND-lung dauert ca. 60-90 Minuten. Danach hat die Klientin die Möglichkeit, über das, was sie gespürt, gefühlt hat, zu reden. Auch die Reiki-Therapeutin wird nun über ihre Wahrnehmungen während der Behandlung berichten.

Die Gruppe 94 bietet die ganzheitliche Methode REIKI an:

In einem **Erstgespräch mit einem TCM - Arzt** (Dr. Spindelberger) wird die Diagnose verfeinert und Sie bekommen eine Zuweisung zu einer Reiki-Therapeutin. Dort erhalten Sie **3 Sitzungen zu je 90 Minuten**, um zu spüren, dass Reiki eine deutliche Schmerzlinderung veranlasst. Danach gibt es ein **ärztliches Abschlussgespräch**.

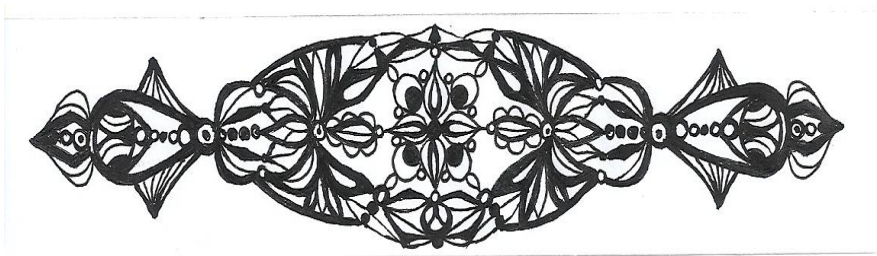
Dieses Setting kostet pauschal 60,- Euro. Bei finanziellen Engpässen kann es eine entsprechende Preisreduktion geben. Sollten Sie Interesse an weiteren Reiki - Behandlungen haben, gibt es entsprechende Angebote.

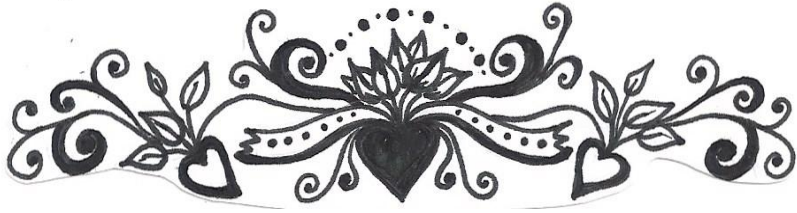
Reiki ersetzt nicht die medikamentöse Therapie der Schulmedizin! Sie versteht sich als sinnvolle Ergänzung, um den Schmerz zu reduzieren.

Start: **November 2015**

Anmeldung: **Dr. Leo Spindelberger: 0699-130 20 637**

Dr. Thomas Schmitt





„MÄRCHENSTUNDE“

Dezember 2015, Beginn 19 Uhr, Gr. 94
Der genaue Termin wird auf unserer Homepage bekannt gegeben!!! www.gruppe94.at

Im Vorjahr hat uns **Manuela Kurt** - sie ist Autorin und Sozialbetreuerin – mit ihrer Lesung beglückt.

Im **Dezember** ist es wieder so weit - mit ihrer wunderbaren Stimme liest sie besinnliche **TEXTE** und **MÄRCHEN** zum Thema „**Liebe und Leidenschaft**“.

Vor langer, langer Zeit gab es eine Insel, auf der alle Eigenschaften und Gefühle der Menschen lebten: die gute Laune, die Traurigkeit, das Wissen – und auch die Liebe. Eines Tages kam die Nachricht, dass.....

Den Weitergang dieser Geschichte und noch viel mehr können Sie bei Tee und Leckereien in entspannter Atmosphäre erfahren und genießen.

Herzliche Einladung!

RAUSCH UND WIRKLICHKEIT

Unsere Wirklichkeit ist subjektiv und beruht auf einem persönlich gestalteten Weltbild. Dieses stellen wir

aufgrund verschiedener Einflüsse und individueller Faktoren zusammen mit dem Ziel, unseren Alltag gut zu bewältigen.

Doch wie schnell bricht dieses Weltbild zusammen, verlieren wir den Boden unter den Füßen. Viele äußere Einflüsse bewirken dies – besonders mächtig ist das gesprochene Wort.

„Sie haben Krebs.“ Wenn ich es als Arzt ausspreche, weiß ich um die große Wirkkraft dieser Worte. Der betroffene Mensch braucht meist lange, um sich davon zu erholen. Seine gesamte Ordnung bricht zusammen, es kommt zu einer massiven Verschiebung von Werten, die sein Leben verändern.

Vielfach haben wir aber Angst – Angst, uns zu verändern, Angst, die Kontrolle zu verlieren. Der drogenfreie „Rausch“ ist ein notwendiges Mittel, um Veränderung zu bewirken. Wir brauchen ihn, um andere Einsichten zu gewinnen, er ist ein Schlüssel des Lebens, um eine neue Tür zu öffnen.

Festhalten am Gewohnten, nichts verändern wollen – machen wir dies, so kommt das Leben mit starken äußeren Einflüssen, denen wir uns nicht widersetzen können (wie das Altern, einhergehend mit der Veränderung des sozialen Status).

Es kann helfen, sich in einem ständigen Fluss zu sehen, Bewegung und Veränderung annehmend. Dies macht uns offener, lässt uns die Weiterentwicklung leichter ertragen. Und der „Rausch“ ist ein lustvoller Motor, um sich weiterzubewegen.

In diesem Sinne viel Spaß - und lassen wir uns treiben auf dem Fluss des Lebens.

Dr. Thomas Schmitt

SCHWINGUNG

Erinnerung an die Sommerzeit - ich in der Hängematte, schaukelnd....

Ein Anstoß mit meiner Hand reicht und ich schwinge hin und her, zuerst stärker, dann schwächer werdend, bis die Matte unter mir wieder zum Stillstand kommt. Dennoch habe ich das Gefühl, in einer ganz leichten Schaukelbewegung zu sein, etwas schwingt noch immer in mir. Mein Blut? Mein Herz? Und wenn ich will, dann kann ich dieses Schwingen lange in mir spüren - und es fühlt sich gut an.

Es fühlt sich an, als würde ich im Gleichklang mit allem schwingen, mit der ganzen Welt. So kann ich ganz ruhig werden. Ich bin mit allem vereint, verbunden - und das fühlt sich wirklich gut an. Es ist nicht die große Schwingung, die nach dem Anstoß da ist, sondern erst dann, wenn die Bewegung verschwunden zu sein scheint, wird diese Schwingung spürbar.

Ich liege im Bett und atme, tief und gleichmäßig, ein und aus. Immer tiefer, immer länger. Den Atem haltend nach dem Ein- bzw. Ausatmen, überlasse ich mich immer mehr dieser Schwingung, die aus dem Atmen entsteht. Ein und aus, ein kosmisches Atmen im Rhythmus der ganzen Welt. Nach einer Weile bin ich ganz in dieser Schwingung, bin diese Schwingung, bin Teil des Ganzen, verbunden mit allem, was ist - und es fühlt sich wunderbar an.

Einfach SEIN, getragen von einer allumfassenden Schwingung, Teil dieser Schwingung, Teil des Ganzen. Ich bin das Ganze und ein Teil davon, geschützt und geborgen. So ist es.

Immer wieder einmal innehalten, zur Ruhe kommen - mit oder ohne Hängematte - bis diese Schwingung spürbar wird, die Bewegung ist und Ruhe gleichzeitig. Das Geheimnis unseres Seins spüren - in der großen Schwingung der ganzen Welt.

Anna-Maria Steurer

BÜCHER... BÜCHER...

Wer nach einem Lesestoff rund um das **Thema „Krebs“** suchte, der konnte bei uns fündig werden und Bücher aus unserem umfangreichen Bestand **kostenlos entleihen**.

Nun **erweitern** wir unser Angebot: **NIMM ein Buch - BRING ein Buch!** Eine für Sie interessante Lektüre darf auch mitgenommen und behalten werden, wenn Sie im Austausch ein anderes Exemplar in gutem Zustand zum Thema „Krebs“ im weitesten Sinne in eines unserer Regale stellen.

BÜCHERTAUSCHBÖRSE jeden Mittwoch von 10 -14 Uhr in den Räumen der Gruppe 94 und zu den Terminen der Selbsthilfe- und Trauergruppe (für die Teilnehmer) oder auf Anfrage im Büro.

!!!!!!!!!!!!!!! WIR VERMIETEN !!!!!!!!!!!!!!!!

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner Innenhof), gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu günstigen Preisen.
Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

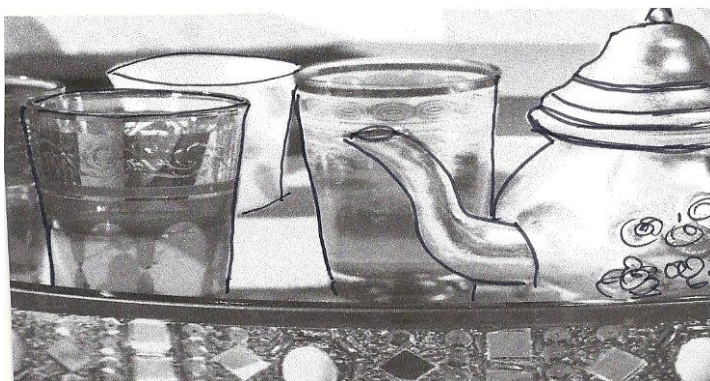
Mehr Information: Gr94 - Büro 01 5811558

!!

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder Kommentare zu unseren Beiträgen liefern.

Per Post, per Mail
....oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!

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



Danke unseren Sponsoren:

kapsch >>>



**Raiffeisen
BANK**



Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Spende und Unterstützung:

Vereinsdaten für Spenden

IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990 BIC: RLNWATWW

Danke 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