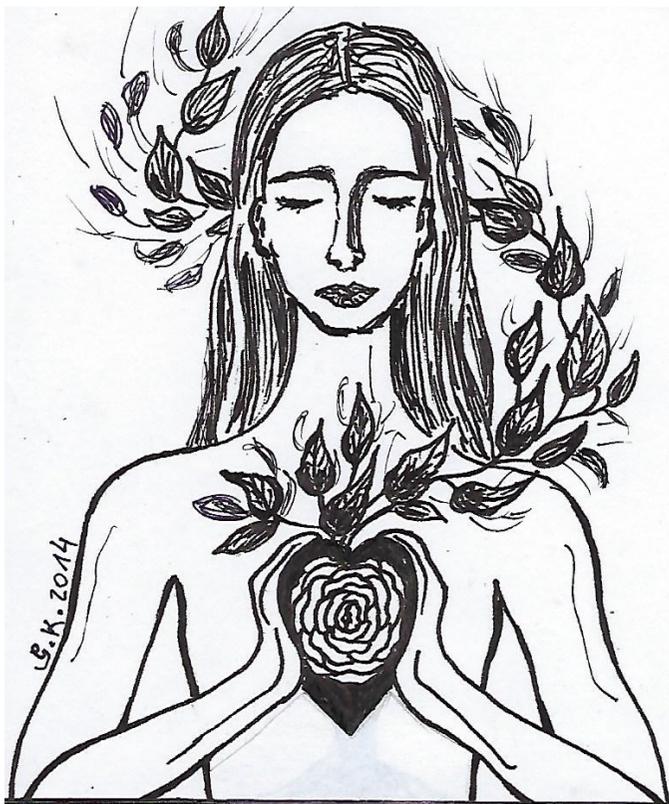


# Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
Oktober 2018**



**ALLES LIEGT IN MIR**

## **Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!**

Der „goldene“ Herbst zeigt seine ganze Farbenpracht und schenkt uns noch den einen oder anderen Sonnentag. Er bringt uns mit der Kraft und Weisheit des Alters in Kontakt, mit der Dankbarkeit für die Reife, für die Ernte, für die Fülle.

Dunkelheit und Kühle nehmen spürbar zu. Im Einklang mit der Natur bereiten wir uns auf den Winter, die große Ruhe, vor. Diese Jahreszeit ermöglicht uns tiefe Einkehr, reinigende **Stille** und die Begegnung mit unserer Ahnenkraft.

So wie das Laub von den Bäumen fällt, verrottet und im Frühjahr neues Leben nährt, so üben auch wir das **Loslassen** und die Hingabe. Je achtsamer wir unsere Gefühle wahrnehmen, je bewusster wir durch Angst, Schmerz, Zweifel oder Wut hindurchgehen, umso stimmiger schwingen wir im Leben, erleben wir Frieden, Vertrauen, Zuversicht, Hoffnung und Leichtigkeit.

Es ist die Stille der dunklen Jahreszeit, die uns dabei unterstützt, selbst still zu werden, mit uns selbst in Berührung zu kommen, uns immer mehr zu spüren. Die Triebkraft jeder Reise zu uns selbst ist die tiefe **Sehnsucht nach Ganzheit, nach Heilung**. So sind alle Fragen, die unseren Geist beschäftigen, ein Suchen, uns selbst zu entdecken und zu verstehen - als Teil des großen Ganzen.

Im geschützten inneren Raum der Stille sind wir ganz bei uns, öffnet sich unser Herz für die **Liebe** und die **Lebensfreude** – das macht uns dankbar und schenkt uns Kraft!

In Herzlichkeit Gina Kekere

*„Mitten im tiefsten Winter wurde mir bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt“. Albert Camus*

**Wir laden Sie zu unseren vielfältigen Veranstaltungen und Aktivitäten ein, wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

## **TERMINPLAN 2018/19**

**Kostenlose GRUPPENTREFFEN:** in der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b/Stg.3 oder über Klagbaumgasse – Hoftor

**- SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde:** ohne Anmeldung

jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr

6. Nov./ 4. Dez./ 8. Jan. 2019/ 5. Feb.

**- GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE:**

Bitte um Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

25. Okt./ 29. Nov./ 20. Dez./ 31. Jan. 2019/ 28. Feb.

**Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

(Infos dazu auf folgenden Seiten und [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at))

**MESSE „JEDER FÜR JEDEN“ mit INFOSTAND der SHG „Zwiebel“**

Sonntag, 25. Nov. 2018, 10 – 17 Uhr, Rathaus/Festsaal

**HERZLICHE EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER! \*\*\***

Freitag, 14. Dez. 2018, ab 19 Uhr, im Restaurant Sokrates

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben der Klopftechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner (0664 735 46 511)  
jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, Gruppe 94, Neueinstieg möglich!  
27.10./ 10.+24.11./ 1.+15.12./ 5.+19.1.2019/ 2.+16.2.

- **QIGONG** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung, Gruppe 94  
jeweils Mittwoch, 19 –20 Uhr,  
14.11. / 12.12. / 16.1.2019 / 13.2.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gruppe 94  
Bitte um Anmeldung: Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049  
jeweils Montag, 19 Uhr, 12.11./ 10.12./ 14.1.2019/ 11.2./ 11.3.

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit Ilyas G. Klawatsch und Freunden, Gruppe 94  
jeweils Freitag, 19 Uhr, 9.11./ 11.1.2019/ 8.3./ 3.5./ 14.6.

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL** mit Birgit Fritz  
jeweils Samstag, 14-17 Uhr, in der Gruppe 94  
17.11. / 8.12. / 26.1.2019 / 23.2. / 23.3.

### **Ärztlich-Schamanische Ambulanz:**

Anmeldung Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

**TCM-Beratung:** Dr. Leo Spindelberger, Anmeldung 0699 130 30 637

### **Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

- **SEMINAR „Die Simontonmethode“:** Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems  
Anmeldung: GEA-Akademie 02853 765 03-61  
Termin: 9.11. – 11.11.2018, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS** in geschlossener Gruppe, 4 Monate Laufzeit, mit Christian Ponleitner  
0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at  
jeweils sonntags von 11-15 Uhr, € 25,- pro Treffen, in der Gr94,  
Termine 1. Gruppe: 10.+24.3./14.+28.4./12.+26.5./2.+16.6.  
Termine 2. Gruppe von Sept. bis Dez. 2019 folgen.

- **KREISTÄNZE aus versch. Kulturen:** Raum im Hof der Gr94  
Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88  
jeweils Mittwoch, 19 - 21 Uhr, pro Abend € 25,-  
7.11. / 12.12. / 9.1.2019 / 13.2. / 6.3.

**Alle aktuellen Termine** finden Sie unter [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

### **EINLADUNG zur MESSE „JEDER FÜR JEDEN“**

**Sonntag, 25. Nov. 2018, 10 – 17 Uhr, Rathaus, freier Eintritt**

Im Mittelpunkt steht die Arbeit zahlreicher Behindertenorganisationen und Selbsthilfegruppen, die ihr breites Angebot vorstellen, um das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung weiter zu verbessern.

Neben interessanten Vorträgen und Diskussionen gibt es ein unterhaltsames Rahmenprogramm. Höhepunkt ist die Verleihung des „Preises der Menschlichkeit“ für besonderen ehrenamtlichen Einsatz.

Themenschwerpunkte:

Reisen mit Behinderung und chronischer Erkrankung, Kreativität als Potential für Gesundheit, neues Erwachsenenschutzgesetz.

**Unsere SHG „Die Zwiebel“ ist mit einem INFOSTAND bei dieser Veranstaltung vertreten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen, auf zwanglose Gespräche und Kontakte knüpfen – unser Team ist für Sie da!**

## **HEILUNG IM INNEN**

Beim letzten Treffen der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ brachte eine Teilnehmerin das Thema „Heilung - was ist das, wofür kämpfe ich?“ ein. Obwohl jede der Anwesenden eine eigene Vorstellung von Heilung hatte und dieses Thema auch von vielen Seiten beleuchtet wurde, kamen sie zu einem gemeinsamen Nenner: „Heilung ist dann, wenn ich wieder in mir ruhe.“ Dabei kann im Äußeren alles chaotisch sein, kann ich immer noch krank sein. Doch wenn ich in mir ruhe, wenn ich meine Mitte gefunden habe, dann bin ich heil. Wir kennen viele Beispiele, die diesen Satz bestätigen. Wenn die Atmung in mir ruhig und geerdet fließt, dann bin ich heil. Alle großen Religionen sagen ganz klar, die Heilung liegt in mir, nur dort kann ich meinen Weg finden.

Am Anfang der Sitzung war viel Unruhe in der SHG, da es um große wichtige Werte ging: der Tumormarker ist mir wichtig, er zeigt mir, wohin es mit der Krankheit geht, mein Beruf ist mir wichtig, was bringt die Familie in diesem Zusammenhang.... Doch gab es in diesem Außen keinen Anfang und kein Ende, sondern ein ständiges Fließen, meine Position veränderte sich durch Veränderungen im Außen. Ich war ein Spielball mit geringem Einfluss auf dieses Spiel.

Dies änderte sich erst durch den Ausstieg in diesem Außen und der Zuwendung zu meinem Inneren. Trotzdem ist auch hier ein ständiges

Fließen zwischen dem Außen und meinem Inneren, sie brauchen sich beide. Ich kann ohne dieses Äußere mein Inneres nicht finden, bleibe blind. Doch gibt es mir Stabilität, wenn ich mein inneres Wesen kenne, diese Werte sind die Basis für meine Gesundheit und Heilung. Th. Sch.

### **DURCH DAS INNEN NACH AUSSEN**

In den verschiedensten Zwiebel-Beiträgen konnte gezeigt werden, wie zentral das „Innen“ für unsere Gesundheit ist. In sich zu ruhen birgt eine große Kraft, gibt mir Ruhe und Stabilität, kann ich die Krisen meines Lebens gut meistern.

Aber wo ist dieses Innere? Es gibt keinen Ort dafür in meinem Körper, trotzdem weiß ich intuitiv, es ist da. Es ist nicht nur passiv da, sondern es macht mich aus, es formt meine Persönlichkeit, meine Wünsche und Visionen. Dies bedeutet, es ist aktiv, es kommuniziert mit mir. Nehme ich die Botschaften wahr?

In meinem persönlichen Weltbild ist dieses Innere eine Symbiose von Seele und meinem Leben, eine Energie, eine Schwingung, die mein Leben bestimmt. Anders kann ich es nicht ausdrücken. Ich kann diesen „Kern“ nicht erreichen, vielleicht nach meinem Tod, aber ich kann ihn fühlen, kann diese Einheit nach der Dipolarität meines Lebens, nach der Zerrissenheit und den dunklen Seiten in mir ganz tief unten spüren in besonderen Momenten meines Lebens – ein kurzer Hauch von Glück, der Blick auf das Ganze, die Magie der Liebe.

Durch die Seele sind wir mit der Ewigkeit und „Gott“ verbunden, durch das Innere mit dem Kosmos und der Natur. Hier empfangen wir

Botschaften sowohl spirituell als auch kosmopolitisch, damit meine ich, ich bin als Mensch auch im Kosmos, im Universum, in der Natur eingebunden und habe hier einen Platz. Ich kann auch Botschaften hinausenden, wenn ich mich darauf einlasse.

Für mich ist dies ein Weltbild, das mir zeigt, warum ein Himmel ein Himmel ist und nicht nur eine physikalische Größe, bestimmt durch Gravitation und den chemischen Elementen der Luft. Mein Himmel ist auch viel mehr als der unendliche Weltraum, der hinter dem Himmel unsichtbar vorhanden ist.

Deswegen finde ich mich in dem Gedicht „In den Träumen ...“ von Helena Opitz wieder.

Dr. Thomas Schmitt

**In den Träumen....**      *Helena Opitz-Sokolova*

*Es schlummert in mir, halb wach und halb vergessen,  
verhüllt in den Zeiten, fast wie zwei Gegner gleichzeitig:  
ein naives Kind und ein weiser Alter.*

*Eine mächtige Königin und ein verzweifelter Bettler,  
ein frommer Priester und eine lockende Sünderin,  
ein suchender Pilger und eine liebende Mutter.*

*In mir schlummert alles, was da einmal vielleicht war  
und auch das, was noch sein kann.*

*Hilf mir nun, Herr, das Beste von mir zu geben  
und immer nur nach vorne zu meinem Bild  
in Deinem Licht zu gehen....*

## **SCHAMANISCHER GRUPPENABEND**

Nach der langen Sommerpause haben wir wieder Gelegenheit, in die Schamanische Welt einzutauchen und gleichzeitig Kontakt mit bisher verborgenen Seelenanteilen aufzunehmen. Durch Rufen der Himmelsrichtungen, der Elemente schaffen wir unseren Heiligen Raum, in dem wir geborgen, geschützt sind, in dem Heilung stattfinden darf. Begleitet vom Klang der Trommeln begeben wir uns auf eine Schamanische Reise. Wir tauchen ein in die Nichtalltägliche Wirklichkeit und dürfen erfahren, wie sehr wir in dieser Anderswelt begleitet und geliebt werden. Wir spüren und sehen auf dieser Reise unsere Krafttiere. Sie sind Ausdruck unserer eigenen animalischen Natur. Diese Kraft ganz in unser Leben zu holen, stärkt daher unsere Lebensenergie.

Schamanische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten. Ort: Gruppe 94  
jeweils Montag, 19 Uhr, 12.11./10.12./14.1.2019/11.2./11.3.

Eva Meyer-Wegerer, 0699 11 201 049

## **QIGONG-ABENDE in der Gruppe 94**

„Das Qi folgt der Aufmerksamkeit“, sagen wir beim Qigong. Wir kennen das aus unserem Alltag: Wo wir mit ganzem Herzen dabei sind, da fließt all unsere Energie hinein. Auch die andere Seite ist uns vertraut: Wenn es einen Schmerz im Körper gibt, kann es vorkommen, dass die schmerzende Stelle all unsere Aufmerksamkeit an sich zieht – und manchmal bleibt dann keine Möglichkeit mehr für irgendeinen anderen Gedanken.

„**Qi und Aufmerksamkeit folgen einander**“ ist ein Schlüsselpunkt im Qigong, den unter anderem Jiao Guorui in seinem Buch „Qigong Yangsheng“ beschreibt. Dieses Prinzip nützen wir beim Üben. Wir fördern den Qi-Fluss, sodass es wieder im gesamten Organismus „fließt“ und die Aufmerksamkeit nicht länger gebunden ist.

Paradoxerweise ist es dabei manchmal hilfreich, die Aufmerksamkeit für eine Weile gerade an die Stellen zu lenken, an denen es schmerzt. Zum Beispiel dann, wenn wir versuchen einen Schmerz zu ignorieren. Dann hilft es vielleicht zu sagen: „Ich sehe dich. Du bist da. Du bist jetzt ein Teil von mir.“ Die bedürftige Stelle wird dadurch mit mehr Qi versorgt und bekommt die Möglichkeit, sich in der Folge ein wenig anders zu zeigen.

Die sanften Änderungen, die durch Qigong im Organismus bewirkt werden, sind auf den ersten Blick oft nicht erkennbar, doch wie bei so vielen Dingen im Leben zeigt sich die Veränderung im Laufe der Zeit bei Integration der Übungen in den Alltag. Und das ist kein Grund, es erst gar nicht zu versuchen, denn auch während des Übens hat man schon etwas davon: Ruhe und Entspannung stellen sich ein. :-)

Im Herbst und Winter beschäftigen wir uns mit den Übungen des **Lungen-Qigong** aus dem Daoyin Yangsheng Gong, sie unterstützen besonders das Immunsystem und sind förderlich bei Atemwegserkrankungen.

Das **kostenlose Angebot** richtet sich an **alle Interessierten**, ein Quereinstieg ist bei jedem Termin möglich:

jeweils Mittwoch, 19 – 20 Uhr, in der Gruppe 94,

14.11./12.12./16.1.2019 Lungen-Qigong und ab 13.2. Leber-Qigong

Wer an diesen Abenden nicht teilnehmen kann, aber das Lungen-Qigong gerne kennen lernen oder unter Anleitung vertiefen möchte, kann auch Einzelstunden buchen (60,-€).

**Katja Hildebrandt**, Qigong-Kursleiterin, 0676 49 68 557

## **WAS LIEGT ALLES – NOCH IMMER – IN MIR?**

„Eigentlich habe ich das schon lange bewältigt.“ Eine Überzeugung, die wert ist, überprüft zu werden. Wie das geht? Ich kann z. B. einfach an die betreffende Situation denken, oder ich kann mich tiefer in sie hinein versetzen, mir lebhaft vorstellen, wie das damals war, wer aller dabei war, wo das passiert ist und was genau geschehen ist.

Wenn der Gedanke an diese Situation oder die lebhaftere Vorstellung davon unangenehme Gefühle oder Widerstand in mir auslösen oder wenn sich überhaupt kein Gefühl dazu einstellen will – kann ich dann sagen, dass ich dieses Erlebnis „bewältigt“ habe?

Die Antwort ist „Nein“, wenn bewältigt bedeutet, dass eine unangenehme vergangene Erfahrung mein Leben in der Gegenwart nicht belastet oder einschränkt. Denn Belastung entsteht jedes Mal, wenn diese Erinnerung in mir aktiviert wird, und Einschränkung besteht die ganze Zeit, weil ich versuche, alles zu vermeiden, was diese Erinnerung aktivieren könnte.

Die Erfahrung, die wir in diesem Zusammenhang mit der EFT-Klopftechnik machen, ist, dass das „Unbewältigte“ auf Zuwendung positiv reagiert, sich nach und nach öffnet und in der Folge dort Frieden einzieht, wo vorher ständiger Kampf gegen unsere Erinnerung und gegen uns selbst war. Als wäre „unbewältigt“ mit „ungeliebt“ gleichzusetzen, als hätten die Erinnerungen nur darauf gewartet, wahrgenommen und angenommen zu werden, damit sie und wir

Frieden finden können mit dem, was war - damit wir endlich auch ungetrübte Freude haben können an dem, was ist.

Christian Ponleitner, Humanenergetiker/EFT-Praktiker  
[christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at) oder 0664/735 46 511

### **THEATERGRUPPE 94: Erste Erfahrungen und Entwicklungen**

Raum nehmen, Platz nehmen, Dinge sein und fließen lassen, in Bewegung sein, bewegt werden. Gemeinsam Da-sein, gemeinsam reisen und doch eine jede für sich. Austausch. Mit Herz. Tönen. Weinen und lachen. Sich den Farben des Regenbogens öffnen. Zusammen - finden, sich gegenseitig bei der Reise unterstützen und Gutes tun.

Das sind die Worte, die mir einfallen, wenn ich an die Arbeit in der Theatergruppe 94 denke. Achtmal haben wir uns getroffen, immer in unterschiedlicher Konstellation. Beim letzten Mal habe ich die Abschlussrunde gefragt, was sie herholt, was sie hier findet. „Es ist nicht immer angenehm“, war die Antwort, „manchmal kommen auch schwierige Erinnerungen, Emotionen. Und es verändert sich. Es geschieht immer etwas Neues, Unerwartetes. Es fühlt sich gut an. Die Geschichten sind schön.“

Im Spiel mit Farben, Landschaften, Materialien aus der Natur, der eigenen Stimme und dem Körper begegnen wir den Lebensthemen, manchmal sanft, manchmal stürmisch und heftig. Manches erleben wir, ohne zu verstehen. Alles kann man nicht in Worte fassen, es muss auch nicht sein.

Mit dem Theater können wir bestenfalls Räume eröffnen, die es zulassen, dass sich Dinge offenbaren, eine alte, unter Umständen auch

schmerzhaftes Erinnerung, eine Hoffnung, ein neuer Weg, ein verschüttet geglaubtes Talent, eine Sehnsucht. Wir können Wünsche äußern und manchmal werden sie uns erfüllt. Einen Moment noch einmal erleben, innehalten, darin baden. Die Steine sprechen hören, durch die Fußsohlen. Etwas nachholen, das wozu sich in der Vergangenheit nicht die Gelegenheit bot. Etwas aussprechen, nur im Innen oder auch für alle Anwesenden.

Wir öffnen und schließen uns, tauchen auf den Meeresgrund, besuchen die Meereshöttin Jemanja, es ertönt ein Lied. Wir positionieren uns neu angesichts alter Themen, entdecken Einstellungen, sind irritiert. Was will geboren werden?

Als großzügig mag ich die Gruppe beschreiben. Sie ist immer anders und erfindet sich jeden Monat neu. Es gibt keine Perfektion und kein Scheitern, alles hat Platz. Es ist was es ist. Wir setzen uns immer neu in Beziehung mit der Welt.

Ich freue mich auf die neuen Termine. Die Reise geht weiter. Danke!  
Birgit Fritz, Theatertherapeutin

*„Wir sind der Spiegel und auch das Gesicht darin.  
Wir sind das Schmecken und der Geschmack.  
In dieser Minute aus Ewigkeit.  
Wir sind der Schmerz und was den Schmerz heilt.  
Wir sind das süße und kühle Wasser  
Und der Krug, der es ausgießt.“*

*Dschalal ad-Din ar-Rumi*

## **Bericht über die Generalversammlung des Vereins „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“**

Am 3.10.2018 fand die Generalversammlung in den Räumen der „Gruppe 94“ statt. Sowohl bezüglich der Aktivitäten als auch finanziell konnte der alte Vorstand positiv bilanzieren. Der alte Vorstand wurde einstimmig entlassen.

Mit der Entlassung schied auch Heide Mühl aus dem Vorstand aus. Wir danken dir - Heide - für all die gemeinsamen Jahre, für deine sensible Art, dich einzubringen. Du leitest wundervoll die Trauergruppe und wirst uns hoffentlich treu bleiben.

Den neuen, einstimmig angenommen Vorstand ergänzen:

- Renate Marschalek, sie wird den Bereich „Veranstaltungsmanagement“ übernehmen.
- Christian Ponleitner, er wird der neue Schriftführer.

Ansonsten bleiben Dr. Thomas Schmitt Obmann, Anna Maria Steurer Obfrau-Stellvertreterin, Beatrix Tessmer Kassiererin.

Es kam zu einem Wechsel des Rechnungsprüfers. Herr Mixan ist in den wohlverdienten Ruhestand getreten, von unserer Seite alles Liebe für den weiteren Weg. Sein Nachfolger ist Herr Mag. Erich Wolff, 1020 Wien. Willkommen.

Wegen der neuen Gesetzeslage mussten aus formalistischen Gründen die Statuten geändert werden. Hierbei geht es aber nur um Wort-Formulierungen, inhaltlich wurden keine Änderungen vorgenommen. Wir sind weiterhin ein gemeinnütziger Verein.

Dr. Schmitt

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642

1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b/Stg. 3/Tür 5

### **Ihre Spenden für den Verein „Gruppe 94“**

Die Gruppe 94 bedankt sich für die Spenden im Jahr 2017 - wir haben diese dem Finanzamt zur Absetzbarkeit weitergeleitet.

Nur bei Angabe folgender Daten ist Ihre Spende automatisch steuerlich beim Finanzamt absetzbar:

wie am Meldezettel geschrieben alle Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum.

Wir sind verpflichtet, dem Finanzamt Ihre Daten verschlüsselt zu übermitteln.

**Wir bitten Sie, uns auch weiterhin mit Spenden zu unterstützen!**

### **\*\*\*\*\* WIR VERMIETEN \*\*\*\*\***

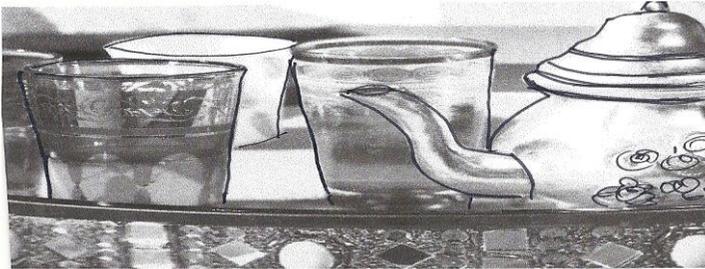
unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner begrünter Innenhof), sehr gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U1, 13A, 62, Badener Bahn), zu günstigen Preisen.  
Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

**Mehr Information: Gruppe 94 – 0664 581 16 42  
[www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)**

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

Per Post, per Mail ....

.... oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!



Danke unseren Sponsoren: [www.germania.at](http://www.germania.at)

Als gemeinnütziger Verein ist die Gruppe 94 dankbar für jede Unterstützung durch Spenden und/oder Mitgliedschaft (Jahresbeitrag € 45,-).

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](http://www.gruppe94.at)

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, [www.blaupause.org](http://www.blaupause.org)