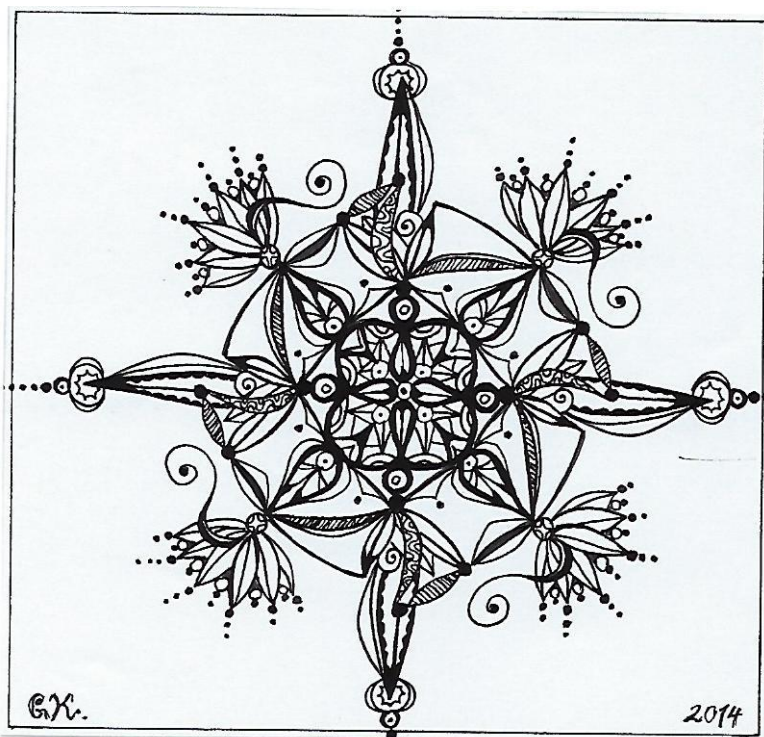


# Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
Februar 2019**



**ICH und die WELT**

## **„ICH UND DIE WELT“**

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

Viele Heldengeschichten beginnen mit dem unfreiwilligen Verlassen der Heimat, dem Ort der Geborgenheit und Sicherheit. Es ist ein Aufbruch in eine ungewisse Welt voller Gefahren und Abenteuer, in der der Held fernab des Vertrauten Probleme zu bewältigen und innere Krisen zu durchleben hat.

Mit der Diagnose Krebs erleben Betroffene dies auch: Zweifel und Ängste kommen auf, wir fühlen uns schwach und fremd in unserem Körper, all den Umständen ausgeliefert. Wie finde ich heraus, wo mein Platz ist in dieser Welt? Was unterstützt mich dabei? Meditation und Kreativität können hilfreich sein, wieder mit der Innenwelt in Kontakt zu kommen, mich selbst zu spüren.

Jede Herausforderung, die ich meistere, gibt mir Vertrauen in die eigene neue Kraft für den nächsten Schritt auf meinem Weg. Wie gehe ich um mit dem, was mir unterwegs begegnet? Vielleicht meldet sich die „Kriegerin“ in mir, Heldin vieler Märchen, die Prüfungen besteht und gegen Ungeheuer kämpft. Diese Archetype hilft mir, Pläne zu entwickeln, Ziele zu setzen und sie zu erreichen, mit Mut und Disziplin an Hindernisse heranzugehen.

Die wieder gewonnene Stärke befähigt mich zum Handeln, schafft eine Brücke zwischen meiner subtilen Innen- und der lauten Außenwelt. Ich sage, trotz Herausforderungen, „JA“ zum Leben.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen der Beiträge!  
In Herzlichkeit Gina Kekere

## TERMINPLAN 2019

**Kostenlose GRUPPENTREFFEN:** 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, 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7.

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE:** findet bei Bedarf  
statt, Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

### **Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

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

**„PATIENTENVERFÜGUNG – VORSORGEVOLLMACHT - ERWACHSENENVERTRETUNG“:** ein **INFO-ABEND** mit der  
Wr. Pflege- und Patientenanzwaltschaft (Dr. Helga Willinger)  
„Damit Sie selbst im Vorhinein bestimmen können, wer über  
Sie bestimmen kann. Und wer nicht.“ Freier Eintritt!  
1040 Wien, Favoritenstraße 18, Bezirksamt Wieden (U1)  
\*\*\*\*\* **Donnerstag, 23. Mai 2019, 19 Uhr** \*\*\*\*\*

- **VIDEOABEND: „Der Pfad des sanften Kriegers“** – Verfilmung  
des Bestsellers von Dan Millman, anschließend Austausch möglich  
Mittwoch 24. April 2019, 19 Uhr, in der Gruppe 94

- **HERZLICHE EINLADUNG** zu unserem **SOMMERFEST:**

Samstag, 6. Juli 2019, ab 14.00 im Innenhof der Gruppe 94

- **NEU! Seminarreihe „ESSENSLUST und LEBENSKRAFT“:** mit Christa Kaderavek u. Thomas Schmitt, Erfahrungsaustausch jeweils 19-21 Uhr, 19.2./15.3./15.4./17.5./14.6./4.7., Gr94

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben der Klopftechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner, Quereinstieg möglich, Anmeldung für allererste Teilnahme: 0664 735 465 11 jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, Gruppe 94  
2.+16.3./6.+20.4./4.+18.5./1.+15+6./6.+20.7./3.+17.8./

- **QIGONG** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung, Gruppe 94 jeweils Mittwoch, 19 –20 Uhr, 13.3. / 24.4. / 22.5. / 12.6.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gruppe 94 Bitte um Anmeldung: Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049 jeweils Montag, 19 Uhr, 11.3. / 8.4. / 13.5. / 17.6.

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

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL** mit Birgit Fritz, Gr94 Bitte um Anmeldung: 0699 18 20 59 26 jeweils Samstag, 14-17 Uhr, 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: Fr 22.3. – Sa 24.3. 2019, Kosten: 160 € (plus Unterkunft)

- **MEDITATIONSTAGE**: Raum im Bezirksmuseum, Klagbaumg. 4  
Anmeldung bei Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93  
Samstag, 6.4.2019 und Sonntag, 7.4.2019, 10 – 16 Uhr  
Kosten: pro Tag 60 € / beide Tage 100 €

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS** in geschlossener Kleingruppe, 4 Monate Laufzeit, mit Christian Ponleitner  
0664 735 46 511 oder [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)  
Die Gruppe nutzt die Kraft eines verbindlichen Rahmens für die konzentrierte Bearbeitung persönlicher Belastungen.  
Jeweils Sonntag von 11-15 Uhr, 25 €/Treffen, in der Gr94  
1.Gruppe: 10.+24.3./14.+28.4./12.+26.5./2.+16.6.  
2.Gruppe: 8.+22.9./13.+27.10./10.+24.11./1.+15.12.

- **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,-  
6.3. / 10.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7.

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

## **Katja Hildebrandt: QIGONG in der Gruppe 94**

Wir beschäftigen uns mit ausgewählten Übungen aus dem Leber-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong, diese unterstützen die Leber bei ihrer Aufgabe, für einen freien Qi-Fluss im Körper zu sorgen.

„Qi“ ist nicht nur im Körper als Lebensenergie aktiv, Qi zeigt sich auch in den Bewegungen der Erde und des Himmels. Wir Menschen stehen mitten in diesem Qi-Feld und sind ein Teil davon. So verbinden wir uns in einer weiteren Übung mit den drei Ebenen „Himmel“, „Mensch“ und „Erde“, um hier die unterschiedlichen Qi-Qualitäten wahrzunehmen, aber auch, um die Grenze zwischen uns selbst und der Welt, in der wir stehen, vorübergehend etwas durchlässiger zu machen.

Wir werden dem Qi-Fluss im Körper auch in stillen Übungen lauschen und uns zum Abschluss der Stunde eine Selbstmassage gönnen, um zu integrieren und zu bewahren, was an frischem Qi eingesammelt wurde und was an stagnierendem Qi wieder in Fluss gekommen ist. Daheim kann selbständig weitergeübt werden.

Das **kostenlose Angebot** richtet sich an **alle Interessierten**.

Quereinstieg jederzeit möglich – Termine siehe Angebote

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

## **Kaderavek/Schmitt: „ESSENSLUST und LEBENSKRAFT“**

Wir starten in der Gruppe 94 eine **Seminarreihe** rund um das Thema „Ernährung – gesundes Essen“.

**Bei den Treffen einmal im Monat geht es um gemeinsamen Erfahrungsaustausch** hinsichtlich guter Ernährung, den Körper aufbauen, gesundes Essen, Gesundheit fördernde Lebensmittel, Vermeidung von Krankheit und Aufbau des Immunsystems.

Jeder von der Diagnose Krebs betroffene Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass wir über die Ernährung viel zu unserer Genesung beitragen können. Gerade während der Chemotherapie z.B. wirken sich gewisse Lebensmittel nicht gut aus. Einige Schwerpunkte, die von uns behandelt werden, sind Budvik Diät, Mittelmeerdiät, Ernährung nach TCM etc. Ohne Anspruch auf tieferes Wissen möchten wir uns den Themen nähern und die für uns wichtigen Punkte herausarbeiten. Das bedeutet, es ist nicht geplant, Spezialisten einzuladen. Wir glauben, dass es genug Wissen dazu in der Gruppe gibt.

Erstmals am 19.2. treffen wir uns von 19.00 – 21.00 und tauschen uns aus. Bei diesem Treffen werden auch die Themen der weiteren Sitzungen festgelegt. Wenn es sich ergibt, können sich die Teilnehmer auch später privat treffen und das Wissen darum bei einem Essen praktisch ausprobieren. Es geht um kein Muss, kein Soll, sondern um Essen, das leicht umsetzbar ist und schmeckt!

**Die Gruppe ist offen und kostenlos** und findet erstmals bis Sommer statt. Einstieg ist jederzeit und auch nur zu Einzelabenden möglich.  
**Termine:** 19.2./15.3./15.4./17.5./14.6./4.7. jeweils 19-21 Uhr, Gr94  
Geleitet wird die Gruppe von Christa Kaderavek und Thomas Schmitt.  
Herzliche Einladung zum Mitmachen und guten Appetit!

### **Birgit Fritz: MITTEN IN DER WELT**

Das Leben ist kein Roman. Wie ein verwundetes Tier fühle ich mich. Ein Übergriff. Zwei Schnitte. Ein Körper der be-handelt wurde. Ein beherztes Überspielen von Verletzlichkeit.

Aus Anstand, aus Respekt vor denen, die schon gegangen sind, und denen, die schwerer zu tragen haben, als man selbst. Aus dem Nicht – Wissen – wie - Kommunizieren heraus.

Ein weiter Weg bis hin zum Zugeständnis an sich selbst und an die eigene Zerbrechlichkeit. Es weint mich in Sturzbächen. „Aber sie haben dir doch nur etwas weggenommen, das dir sehr gefährlich hätte werden können.“ „Ich weiß.“ Die erste Berührung der Narben. Die eigene Sensibilität. Wie oft hatte sie selbst diese Grenzen überschritten. Die Geographie des Selbst, unabgegrenzt anderen zur Verfügung gestellt. Seelennarben werden geheilt, dürfen heilen. „Du wirst sehen“, sagt eine erfahrene Wegbegleiterin, „hinter all dem verstecken sich auch viele Geschenke.“ Wie wahr. Die Tiefe der Gespräche, in denen oft die Anderswelt eine Rolle spielt. Offenbarungen, Dinge, die nie zuvor an- und ausgesprochen worden waren. Das Grenzen und Kulturen übergreifend Menschliche zeigt sich in seiner wilden, humor- und auch gewaltvollen Schönheit. Viele Menschen sind an der Heilung beteiligt, viele. Dankbarkeit und Demut halten in potenzierte Form Einzug. Liebe und Lebensfreude liegen nahe bei Angst und Schrecken.

Den Regenbogen gibt es nur mit allen Farben. Und es gibt ein Netz, das trägt. Wir sind nicht allein. Wir sind die Welt. Die Welt ist in uns.

## **Maria Wipplinger: ICH UND DIE WELT**

Ich sehe mich und die Welt in einer Zeit DAVOR. VOR meiner Diagnose im Mai 2015.

Schon als junge Frau war ich wirklich nie unbelastet von schweren Gedanken oder einer unterschwellig, vielleicht über Generationen weiter gegebenen Traurigkeit oder Melancholie. Das hat mich 1985 dazu bewogen, von Wien und meiner Kleinfamilie, die nur aus meiner blinden Mutter bestand, wegzugehen in mein damaliges Traumland Italien, nach Rom zu fahren, um dort als Au-pair



in einer Familie mit Kleinkindern tätig zu sein und dann nach einem Jahr noch eine Zeit als Fotoassistentin und Kellnerin im Zentrum Roms und als Reiseleiterin in Calabrien zu verbringen.

Am liebsten wäre ich dort geblieben. Das war für mich alles sehr aufregend damals, und da ich das Glück hatte, sehr liebe ItalienerInnen zu begegnen, mit denen ich heute noch freundschaftlichen Kontakt pflege, lernte ich mehr Offenheit, Herzlichkeit und Lebensfreude kennen. Die gab es sicher auch in Wien, aber da war sie für mich wohl nicht greifbar.

Nach vielen weiteren Reisen und Arbeitsjahren in Wien befinde ich mich jetzt gerade im „Haus der Stille“ in der Steiermark, um in mich zu gehen, zu schreiben, zu lesen und innere Ruhe einkehren zu lassen. Von der WELT da draußen Abstand zu nehmen. Mich in einer Gemeinschaft zu finden, aber mit mir allein zu sein.

Die „alltägliche Wirklichkeit“ in den letzten Monaten war aufgrund eines Rezidivs durch die Auseinandersetzung mit 5 Chemotherapien, die mich körperlich und geistig geschwächt haben, sowie der Kommunikation mit ÄrztInnen, die für mich selten zufrieden stellend ist, aber auch privaten Beziehungsfragen bestimmt, und ich mir nicht sicher bin, wie mein Weg weitergeht. Und der Weg liegt seit einigen Jahren ziemlich im Nebel.

Das ist ein gutes Bild. Ich schaue aus dem Fenster, sehe Schnee und Nebel. Auch gestern, als ich hier das „Labyrinth“ im Garten abgegangen bin, war aufgrund von Eis und Schnee nicht alles davon klar zu erkennen. Aber – ich habe es sogar in die MITTE geschafft, ohne mich zu verirren – und Freude darüber gespürt.

„Nach dem Vorbild des Labyrinths in Chartres ist dieses Labyrinth angelegt. Es ist ein uraltes Symbol für den Weg – den Weg zur Mitte, den Weg zur Selbstfindung, den Weg zu Gott. Der verschlungene Weg mit seinen 28 Kehren ist in 11 Kreisen angelegt. Wo bin ich auf diesem

Weg? Wie oft muss ich umkehren? Warum muss ich 240 Meter gehen, wo doch auch 6 Meter genügen würden, um zur Mitte zu kommen? Das Labyrinth will dir Ermutigung sein, dich auf den Weg zu machen, weil es ein Ziel gibt. Am Ende des Weges wartet die Mitte.“

Der Weg zur Mitte führt wohl in die Welt und auch wieder aus ihr heraus. Und wie meistens gilt es dabei Geduld zu üben, Vertrauen zu haben und den Moment zu leben.

### **C. Ponleitner: WIE GEHT ES MIR MIT DER WELT?**

Habe ich das Gefühl, aktiv an ihr teilzunehmen oder sehe ich mich eher am Rand als vorsichtiger Beobachter? Habe ich das Gefühl, dass ich willkommen bin, dass ich dazugehöre, dass ich geschätzt werde? Tue ich das, was mich erfüllt? Und wenn nicht – was hält mich davon ab?

Oft scheint es die Welt zu sein, die uns die Hindernisse in den Weg legt, und doch kann man die Erfahrung machen, dass sich durch den bewussten Umgang mit den eigenen inneren Einschränkungen unerwartete Möglichkeiten in der Welt auftun. Aber wenn das stimmt, warum schränken wir uns dann ein? Warum verbieten wir uns selbst bestimmte Gedanken, bestimmte Gefühle, bestimmte Erfahrungen? Oft – vielleicht immer – ist es eine verständliche Schutzreaktion auf schmerzhaft Erfahrungen. Die Einschränkungen dienen einfach dem Zweck, weitere Erfahrungen dieser Art zu vermeiden. „So bin ich nicht“, „Das kann ich nicht“, „Das ist nichts für mich“ usw. – die Chance, am Grunde solcher Überzeugungen eine konkrete Angst zu finden, ist sehr gut.

Ich möchte gerne alle, die sich für die tatsächlichen Möglichkeiten in sich selbst und in der Welt etwas öffnen wollen, dazu einladen, EFT

(Emotional Freedom Techniques oder Klopfakupressur) auszuprobieren. Demnächst wird es eine Gruppe geben, in der wir unsere eigenen Einschränkungen lösen, indem wir für andere EFT praktizieren. So können wir uns selbst gegenüber besonders sanft sein und gleichzeitig unsere Verbindung mit der Welt beleben und vertiefen.

Bei Interesse oder Fragen dazu meldet euch bitte bei Christian Ponleitner, Humanenergetiker/EFT-Praktiker [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at) oder 0664 735 465 11

**in Memoriam Lilith Lucia (2018)**

**AUFBRUCH NACH INNEN**

**Von Lilith Lucia H.**

Metz, Sept. 2017

Nach innen.

Tief hinein. In sich. In das Dunkel.

Um das Licht zu finden.

Vielleicht. Denn wer weiß, was drinnen ist.

Wer? Wenn nicht du?

Ich bin nicht du. Drum weiß ich es nicht.

Du musst ihn selber gehen, den Weg. Den Weg in Dich.

Selbst aufbrechen. Dich aufmachen. Nicht nur auf den Weg. Sondern dich öffnen. Für den Weg. Durch den Weg.

Und dann, vielleicht, bricht jener *dich* auf. Bringt dich zur Entfaltung.

Lässt dich wachsen und gedeihen, erblühen sogar.

Doch brechen musst du selber. Auf. Nicht ab, nicht zer.

Dann kannst du gehen, dich entwickeln, erwachsen.

Erwachsen werden.

Durch den Weg nach innen.

Zu Deinem Kind. Das vielleicht zerbrochen lag, ohne dass Du es merktest. Das Kind in Dir, das aufgebrochen war, beschädigt. Weggegangen weit von Dir und doch in Dir.

Brich auf! Zu Deinem Innern. Zu Dir. Selbst.  
Ein Fortschritt.  
Zurück zu Dir. Und doch nach vorn.

### **Christa Kaderavek: DISZIPLIN – nein danke?**

Bei der Suche nach der Bestimmung des Begriffes „Disziplin“ stieß ich unter anderem auf: das Beherrschen des eigenen Willens, der Gefühle und Neigungen, um etwas zu erreichen, das Einhalten von bestimmten Vorschriften, vorgeschriebenen Verhaltensregeln, das Sich Einfügen in die Ordnung einer Gruppe.

Was bedeutet Disziplin jedoch für jeden einzelnen? Dieses Thema war sehr anregend und bewirkte eine ansprechende Diskussion beim Gruppentreffen. Dabeibleiben bei dem, was ich mir vorgenommen habe und es auch machen, war einer der Beiträge. Nun scheint es aber nicht so einfach zu sein, sich an diese Vorgaben zu halten. Es gelingt einige Zeit, z. B. der Schokolade abzuschwören. Doch eines Abends rennst du zum geheimen Versteck und stopfst dir die Süßigkeit hinein. Was folgt, ist schlechtes Gewissen und vielleicht der Vorsatz: Morgen fange ich wieder an.

Wenn ich mir vornehme, jeden Tag spazieren zu gehen, wird es nicht auf Dauer langweilig oder macht es dann mit der Zeit keinen Spaß mehr, wenn ich muss? Das war ein anderer Einwand. Disziplin = Pflicht? Dieses Wort ruft das Bild von militärischem Drill hervor und „ich habe meine Pflicht getan“ kann einen bösen Beigeschmack bekommen.

Disziplin als leere Pflichterfüllung macht meiner Meinung nach keinen Sinn.

Ein Problem, das auftauchte, war die Spannung zwischen Disziplin und dem so genannten „faulen Hund“. Dessen leise, aber unüberhörbare Stimme flüstert verlockend: „Komm, lass mal los, lass dich gehen. Draußen regnet es ja, du könntest statt spazieren gehen bequem im Bett liegen und dir den letzten Schinken anschauen.“ Disziplin = nicht Freude?

Ohne Disziplin würde ich nicht jeden Tag aufstehen und auf die Herausforderungen des Lebens antworten. Disziplin = Verantwortung? Wenn ich aus eigenem Antrieb eine Antwort finden möchte auf die Herausforderung der Krankheit, dann habe ich ein Ziel. Wenn ich beitragen möchte zu meiner Gesundheit, brauche ich Disziplin. Etwas regelmäßig tun, was schön ist, was mir gut tut, was mir Freude macht. Es muss ja nicht immer dasselbe sein!

Verbissen etwas verfolgen, bringt Stress und Härte. Freundlich, sanft, liebevoll mit mir umgehen, das ist für mich hilfreich. Vielleicht jeden Tag etwas, einen Schritt. Nicht als Muss, sondern als Wollen für ein Ziel, für einen Sinn.

### **Thomas Schmitt: ICH UND DIE WELT**

Ein eher sperriger Titel lässt mich zunächst fragen, was ist gemeint? Durch die Krise Krankheit in unserem Leben nehmen viele Menschen plötzlich wahr, dass wir in einem sehr kleinen Universum leben, solange alles gut läuft und Schnupfen unser größtes Problem ist. Wir merken, dass diese Krise wie ein Mahlstein an uns hängt und plötzlich ganz sonderbare Geschichten passieren. Für die meisten Menschen kommt es zu einem abrupten Ausstieg aus dem alltäglichen Leben. Viele Werte

werden von uns hinterfragt. Doch dies ist das Ich und die Welt reagiert ebenfalls „eigenwillig“. Da habe ich von jetzt auf nun das Gefühl, nicht mehr der Gemeinschaft anzugehören, weil ich krank bin. Eine Welle der Gefühle überschwemmt mich, nicht immer fördernd. Wenn es gut geht unterstützen mich alle, nehmen mir jede Arbeit ab, als wenn ich nicht mehr selbst dazu in der Lage wäre. Die Welt um uns ist eine Leistungsgesellschaft und ich bin krank, nicht mehr leistungsfähig. Die Welt ist schnell und ich merke, wie ich außer Atem komme. Eine Kluft hat sich aufgetan, ich glaube, dass diese Kluft auch viele verspüren, wenn die Pension beginnt.

Doch dann bemerke ich, dass die Welt nicht so böse ist, wie ich glaube. Neue Menschen treten in meine Welt ein, die Beziehung mit langen Weggefährten entwickelt sich in einer ganz ungewohnten Dimension, ich beginne neue alte Werte in mein Leben einzubauen. Eine Patientin sagte zu mir „Ich will wieder gesund werden“ und nahm wahr, dass dies nicht an der Krankheit hing. Sie war zu schnell unterwegs, sie hat sich ständig unter Druck gesetzt, ein Ziel jagte das nächste Ziel. Nie richtig ankommen, nie richtig feiern, nie richtig sein – die Krankheit hat sie an ihren Punkt des Lebens gebracht. Ihre eigenen Werte zu leben, fiel ihr schwer, aber heute ist sie glücklich darüber, IHR Tempo gefunden zu haben und sich gut abgrenzen zu können, ohne in einen Konflikt zu kommen. Da ist weiterhin die Angst um die Krankheit, aber die Angst ist nicht mehr so gewaltig.

Ich bemerke, dass für mich die Welt in gewissen Momenten stehen bleibt. Als wäre ich ausgestiegen, denn die große Welt um mich herum dreht sich weiter, bemerkt nicht mein Leid, meine Ängste. Oft bin ich zornig darüber, doch im Grunde erleichtert es mich. Einer meiner Wahlsprüche lautet: „Nichts bleibt, wie es ist“, beinhaltet, dass die Welt sich weiterdreht, auch wenn ich gerne einen Stopp hätte. Das ist eine gute Nachricht, dass die Welt mir immer wieder eine neue Chance bietet, egal was war.

## **MEDITATIONSTAGE mit Anna-Maria Steurer**

still – mit Musik – sanft bewegen – entspannen – visualisieren

Samstag, 6. April 2019 / Sonntag, 7. April 2019 / 10 – 16 Uhr

Raum im Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Kosten: pro Tag 60 €, beide Tage 100 €, mit kleinem Mittagsimbiss.

Jeder Tag kann einzeln besucht werden. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte um Anmeldung bei Anna-Maria: 0660 760 98 93

Meditation bedeutet, den Geist zu beruhigen. Die Mitte zu finden.

Einen Seins-Zustand zu erreichen, in dem wir einfach sind, im Hier und Jetzt, eingebunden in das große Ganze.

Mit verschiedenen Formen der Atmung, der sanften Bewegung, des tiefen Entspannens und hilfreichen Visualisierungen erhalten wir Zugang zu anderen Energieebenen, verändern die Schwingung in uns, um so die Selbstheilungskräfte in uns zu aktivieren und zu stärken. Freude und Liebe als Weg zur Heilung – für Körper, Geist und Seele.

## **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.

## **Wir sind erreichbar:**

Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

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

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)