

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Juni 2021**



Jahresthema für 2021: „ASPEKTE DER GESUNDHEIT“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

„GANZHEITLICH GESUND“ ist das Thema dieses Rundbriefes.

Oft wird uns erst bei Krankheit bewusst, was Gesundheit ist. Wie selbstverständlich sie ist, wenn sie da ist. Die Frage nach der Definition von Gesundheit ergibt je nach Werten, Einstellungen und Wahrnehmungen viele ganz unterschiedliche Antworten.

Was ist Gesundheit für Sie?

Vielen Dank für die folgenden Beiträge, sie vertiefen das Thema aus einer jeweils persönlichen Lebensperspektive, zeigen, dass Gesundheit als wandelbarer dynamischer Prozess zu verstehen ist, der den Menschen in seiner Ganzheit umfasst.

Herzliche Einladung zum **SOMMERFEST** im Innenhof der Gruppe 94! Unser Treffen beginnt am 24. Juli ab 14 Uhr. Endlich gibt es wieder die Möglichkeit, im Freien gemütlich beisammensitzend und zu plaudern, das Buffet zu genießen, Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen, alte Kontakte zu beleben und neue zu knüpfen, zu lachen, zu weinen – das Leben im Jetzt zu feiern!

Im Juli und dann **ab September ist das Team der Gruppe 94** für Ihre Anliegen (Information, Beratung und Gespräch) **für Sie erreichbar**.

Wir freuen uns über jeden **Kontakt** (telefonisch, per Mail oder Blog), heißen Sie willkommen in unserer **SHG „Die Zwiebel“** und laden Sie herzlich zu unseren **Veranstaltungen** ein.

Bitte die geltenden 3G-Regeln und die Schutzmaßnahmen beachten!

Wir wünschen viel Freude und Inspiration beim Lesen des Rundbriefes, Gesundheit und gute Lebensqualität für Sie!

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2021

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: Gruppe 94, 1040 Wien,
Wiedner Hauptstr. 60 b/Stg.3 oder Klagbaumgasse 6/Hoftor

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

jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, 6.7. / 7.9. / 5.10. / 2.11.2021
je nach Corona-Lage **persönlich in der Gruppe 94** mit
Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642 **oder**
via ZOOM (Anmeldung unter thomas.schmitt@aon.at ist
notwendig, um den Link für die Veranstaltung zu erhalten)

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

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

mehr Informationen: www.gruppe94.at

**WICHTIG!!! Für die Teilnahme ist eine telefonische ANMELDUNG
bei den jeweiligen Veranstalter*innen erforderlich!!!**

Je nach aktueller Corona-Lage finden die Veranstaltungen

- in den Räumen/im Innenhof der **Gruppe 94**
- oder **im Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
- oder **Online über ZOOM** statt.

Auskunft bei den Veranstalter*innen und auf www.gruppe94.at

Wir bitten, die gültigen Schutzmaßnahmen einzuhalten!

Herzliche EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST im Hof
der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b
Samstag, 24. Juli 2021 Beginn: 14 Uhr – Open End

- „**TAG DER SELBSTHILFE**“ mit **INFOSTAND der SHG „ Die Zwiebel“**:
Sonntag, 26.9.2021, 10 – 17 Uhr, Wiener Rathaus im Arkadenhof

- **EFT-ANWENDERTREFFEN**: Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung
von Blockaden mit Christian Ponleitner in der Gruppe 94,
für Anfänger & Erfahrene, freie Spende, **mit Anmeldung**:
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at
Sonntags, 13 - 16 Uhr, 15.+29.8./ 12.+26.9./ 10.+24.10./
7.+21.11./ 5.+19.12

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT**: **nur mit Anmeldung**
eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049
Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende
Montags, 19 –21 Uhr, 13.9. / 11.10. / 8.11. / 13.12.2021

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:
mit Anmeldung bei Anna Gruber 0664 417 0232 oder
mantra@gruppe94.at, Ort wird bekannt gegeben
Donnerstags, 17.30 – 19 Uhr, 22.7./26.8./23.9./21.10./18.11.

- **ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE**: heilsame Klänge mit
Ilyas Klawatsch u Freunden, **mit Anmeldung** bei Tanja Lechner:
0680 20 79 818 oder tanjalechner@gmx.at
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende,
Freitags, 19 Uhr, 17.9. / 19.11. / 17.12.2021

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL** im Innenhof der Gruppe 94
Theaterarbeit mit Birgit Fritz, **Anmeldung:** 0699 18 20 59 26
Freitag, 9. Juli 2021, 10 – 17 Uhr

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

- **BASISSEMINAR „Die Simontonmethode“:** Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steurer

Anmeldung: GEA-Akademie in Schrems 02853 765 03-61

Termin: 16.7. – 18.7.2021, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **AUFBAUSEMINAR „Die Simontonmethode“:** mit Dr. Th. Schmitt und Anna-Maria Steurer, Voraussetzung Basisseminar.

Anmeldung: GEA-Akademie in Schrems 02853 765 03-61

Termin: 4.8. – 8.8.2021, Kosten: € 320,- (plus Unterkunft)

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS:** innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner

Anmeldung: 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

In der Gruppe 94, pro Treffen € 30,- (inkl. Unterlagen)

Mehr Infos zu EFT: www.gruppe94.at

Vormittagsgruppe 11 – 14 Uhr, **Nachmittagsgruppe** 15 – 18 Uhr

Sonntags, 5.9./19.9./3.10./17.10./31.10./14.11./28.11./12.12.

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Die Wiener Gesundheitsförderung lädt bei **freiem Eintritt** ein zum

„TAG DER SELBSTHILFE IM FREIEN“ - Wir haben Luft zum Atmen

Sonntag, 26. Sept. 2021, 10 – 17 Uhr, im Arkadenhof des Wr. Rathauses

Selbsthilfegruppen präsentieren sich und ihre Angebote im überdachten Arkadenhof. Vorträge rund um das Thema „Atemwegserkrankungen und Lungengesundheit“ sowie „Atem als Faktor für die seelische Gesundheit“ und Workshops zum Mitmachen ergänzen das Programm.

Die Sicherheit der Besucher*innen hat oberste Priorität, die dann gültigen Corona-Verordnungen sind zu berücksichtigen.

Unsere SHG „DIE ZWIEBEL“ ist mit einem INFOSTAND bei dieser Veranstaltung vertreten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen, auf Ihre Fragen, auf zwanglose Gespräche, auf Kontakte vernetzen – **unser Team ist für Sie da!**

SANSKRIT MANTRAS – buddhistische und hinduistische Heilgesänge

Mantras wirken auf Ebenen, mit denen sich unser Verstand, unser rationales, analytisches Denken schwer tut, in die es einfach nicht hineinreicht...

Sanskrit ist die älteste Sprache der Menschheit und wird auch wörtlich „Sprache der Götter“ genannt. Jedes Mantra ist eine heilige Formel, die in unserem Geist und im Universum eine mystische Energie freisetzt.

Wie wirken Mantras auf uns?

Durch wiederholtes Singen oder Rezitieren können wir die entfaltende Kraft und wohltuende Wirkung von Mantras erfahren: Energie

aufladend, mental reinigend, unterstützend in Heilungsprozessen... Die heilende Kraft wirkt sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper.

Offene Gruppe: mitsingen oder einfach da sein und wirken lassen!
Donnerstags, 17.30 – 19 Uhr, 22.7./26.8./23.9./21.10./18.11./16.12.
Anmeldung bei **Anna Gruber**: 0664 4170232 oder mantra@gruppe94.at

TRANSFORMATIVES THEATER am 9.7.2021 im Innenhof der Gruppe 94

Das transformative Theater findet seit Jänner 2018 einmal monatlich als offenes Angebot in der Gruppe 94 statt. Mit dem Theatertag am 9. Juli wollen wir einen Neubeginn wagen und uns wieder begegnen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Ein Tag des Spielens und Improvisierens mit sich selbst in der Gruppe. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, folgen keinem Drehbuch, sondern erwecken spielerisch das was ist, uns bewegt und berührt, zum Leben. Dabei singen und tönen wir, malen, schreiben Gedichte und kurze Texte und lassen uns von Objekten inspirieren. Wir bewegen uns zu Musik, so wie unsere Körper es gerade wollen und zulassen, entspannen uns, machen Feldenkrais-Übungen, weinen und lachen, so wie es gerade fließt.

Mitzubringen: eventuell einen Regen/Sonnen/Schatten/Schirm, Trinkflasche, bequeme Garderobe, Spielfreude, Neugier!
Arbeitszeit: 10 – 17 Uhr mit vielen kurzen Pausen und einer Mittagspause, die wir gemeinsam gestalten können.
Räume und Innenhof der Gr94 stehen uns zur Verfügung, es gelten die üblichen 3G-Regeln.

Mit Anmeldung bei Birgit Fritz: 0699 1820 5926

Andrea Portenkirchner: **GESUNDHEIT? GESUNDHEIT! WAS?**

Als ich diese Zeilen begann, war als erstes der Gegensatz da: gesund gegen krank. Das Bild des Kampfes gegen die Krankheit tat sich auf, den die Schulmedizin als einen beschwört, dessen Regeln und Hintergründe nur sie kenne und bei dem „die Kranke“ am besten ihren Körper losgelöst von allem anderen, was an Gefühlen, Wissen darin steckt, zur Behandlung abgibt. Die Medizin spiegelte mir in ihrem Anspruch meine eigene Entfremdung meinem Körper und Sein gegenüber wider, verstörend und entlarvend auch darum, weil ich mich heil fühlte, die Anwesenheit der Schwäche in mir nicht wahrnahm. Was ist gesund, wie fühlt(e) sich das an?

Die Frage danach bedeutet mit der Diagnose Krebs im Endstadium auch eine Provokation. Warum nicht darüber berichten, was Krankheit heißt? Mit diesem Gedanken wurde mir klar, dass der Blick in das Helle, Unversehrte ein genauso von Klischees und Normierungen geprägter ist wie der des Kampfes dagegen. Die Konfrontation mit dem Ende des eigenen Lebens bringt mir Entsetzen, Wut, Ohnmacht, Verzweiflung, Schmerzen, Müdigkeit, Depression.... aber auch die Sehnsucht nach Wahrheit, nach dem Ende von Selbstverleugnung und Manipulation. Gesundheit umfasst, von hier gesehen, die Abwesenheit aller genannten Gefühle, keine Schmerzen, keine Trennungen, Verluste, die Abwesenheit des Todes letzten Endes, die völlige Verweigerung von Veränderung. Das aber verletzt den Anspruch nach Wahrheit, jetzt ist keine Zeit mehr um sich durchzuschwindeln. Mit der Infragestellung meines Überlebens setzte und setzt ein Fallen ein in Räume, die ich nicht kenne, die ich ungefragt aufzusuchen habe. Inzwischen war ich in Räumen, die so grauenhaft waren, dass ich in der Erinnerung daran zweifle, je dort gewesen zu sein. In manchen dieser Räume erfahre ich aber Glück, vielleicht auch Heilung, in einigen eine Ausdehnung in mir, die schön ist. Für diese Erfahrung brauchte ich die Krankheit. Was in mir

wollte diese Erfahrung machen? Wer bin ich? War ich im vermeintlich gesunden Zustand schon krank, weil ich nicht den Mut hatte diese Räume aufzusuchen, diese Gefühle wahrzunehmen?

Ich bemühe mich diese Veränderung zuzulassen, hinzunehmen, dass ich nichts machen kann, niemand etwas machen kann. Können und Müssen verstummen zusehends. Langsam nimmt sich ein neues Bewusstsein Platz, das aber vage ist, nur im Atmen ab und an erfassbar.

Gesundheit betrifft nicht nur den Körper, sie umfasst alles. Gesundheit erfahre ich jetzt manchmal in hellen Augenblicken, dann gelingt ohne Anstrengung alles fließen zu lassen, alle Bewertungen über Bord zu werfen. Alle Gegensätze krank - gesund, schmerzhaft – schmerzfrei, energiegeladen – müde, neugierig – abgestumpft, weinen – lachen... dürfen jetzt sein. Die Krankheit wird zu Lehrerin, so abgedroschen dieser Satz, so sehr realisiert er sich in seiner Einfachheit. Die mich an der Hand haltende und begleitende Krankheit verspricht manches Mal ersehnten Trost, und dann stoße ich sie angeekelt von mir, sie lehrt mich Gesundheit, manchmal auch mit einer schadenfrohen Fratze, die mich angrinst und meine Ignoranz verspottet. Die Schwäche lässt mich alles umarmen: den Schmerz, die Wut, die Erschöpfung, die Angst, den Tod, ... dann schmelze ich in einen glücklichen Zustand hinein, frei von Angst und Schuld, frei von Bevormundung, frei von Blutbildern, MRT, CT...und in diesem völlig gesunden Zustand, der die winzige Dauer des Rufes eines kleinen Vogels umspannt, werde ich zum Vogel, fliege und weiß, was möglich wäre für uns. Gesundheit heißt für mich inzwischen, diese Momente zu erhaschen, mich aus den Krallen der Angst zu winden, die das unsichtbare Netz des Heilseins verschlingen und das Aufblitzen der Grenzenlosigkeit in einer hellen Landschaft zu sehen.

Goethes Faust sucht umfassende Erkenntnis und Glück, schon im Vorhinein wissend, dass nur in kleinen Augenblicken diese vollkommene Harmonie für das menschliche Wesen möglich ist. Wie er

versuche ich diese Lichtblitze zu erhaschen: „Verweile Augenblick, du bist so schön!“ Und ich hoffe, dass der Pakt mit der Krankheit einer ist, wo auch sie dieser Wandlung unterworfen wird und zur Gesundheit werden kann und die Trennung sich verliert.

Christiane Dittrich: **Gedanken zum Thema GESUNDHEIT**

Kraftquellen - jenseits von unserem „ich sollte, ich müsste...“ – dort sind sie zu finden.

Doch wo ist dieses Land der Freiheit in mir? Konstruiert kann es nicht werden, sondern nur entdeckt und vielleicht leichter auffindbar, wenn ich mehr Nähe zu mir herstellen kann. Ein Ort, den ich aufsuchen kann und dort das entdecke, was mich eins werden lässt mit mir und dem, was ich tue.

Es kann sich anfühlen wie eine Ewigkeit und ist vielleicht nur ein Moment. Oder es ist ein Eintauchen in ein Tun, das alles rundherum vergessen lässt. Und dann fühl ich mich gestärkt, freudig in mir selbst ruhend – vielleicht so etwas wie Glückseligkeit...

Für mich ist das unter anderem das Gehen in freier Natur, die Beobachtung, was hier immer wieder Wunderbares geschieht. Und manchmal ist es ein zielloses Kritzeln, das Gestalt annimmt und zum Bild werden kann.

Birgitta und Josef aus Salzburg: **GESUND FÜHLE ICH MICH...**

...wenn ich gar nicht daran denke, ob ich gesund oder krank bin. Oder, wenn ich von etwas genesen bin. Wenn ich an Gesundheit denke, kann ich körperliche, seelische, soziale, geistige und spirituelle Gesundheit unterscheiden.

Gesundsein im physischen Sinn bedeutet für mich, dass die körperlichen Funktionen im Gleichgewicht zueinanderstehen. Sie sind aktiv und funktionieren, ohne wahrgenommen zu werden. Wenn ich die Aufmerksamkeit hinlenke, nehme ich sie als Wohlgefühl wahr. Wenn die Lebensenergie fließt, bin ich offen für die Mitwelt, froh, kreativ und ruhig zugleich. Wenn ich gesund bin, habe ich die Freiheit zu denken und zu tun, Schmerzen und Übelkeit nehmen einem diese Freiheit. Ich kann aber geistig und seelisch gesund sein, obwohl ich körperlich Schmerzen habe.

Im Alter werde ich zunehmend dankbar dafür, wenn ich trotz allem zwischendurch wieder solche Wohlgefühle empfinde (atmen, schlafen, schmerzlose Bewegung etc) - je fragiler die „Gesundheit“ ist, umso bewusster wird sie. Ich spüre, dass Gesundheit dieser Gleichgewichts - zustand ist, an dem viele Faktoren beteiligt sind, die einander ergänzen, sich gegenseitig beeinflussen oder einander stören können.

Seelische Gesundheit empfinde ich, wenn ich die Möglichkeit habe, meinen Körper und meine Gefühle gut wahrzunehmen und mit anderen Menschen in gedeihliche Verbindungen zu treten. Wenn ich weder Druck noch Zwängen von außen oder inneren Ängsten ausgesetzt bin oder diese zu mindestens bewusst erleben, reflektieren und aushalten kann. Seelische Gesundheit ist leichter stabil zu halten, wenn ich in einem Umfeld von sozialer Gesundheit lebe. An potenziell krank machenden Umständen kann ich Resilienz entwickeln, so ich erlebt und gelernt habe, dass ich in problematischen Situationen auf Zuneigung und Hilfe von nahen stehenden Freunden, Familie, einem Partner o.ä. vertrauen kann.

Traumata, kranke Beziehungssituationen, unlösbare Konflikte oder Katastrophen bedrohen die seelische Gesundheit, vor allem, wenn sie sich aus Not oder kindlicher Überforderung im Verborgenen abspielen.

Seelische oder physische Krankheiten bringen diese Not zum Ausdruck und verlangen nach Zuwendung, Medikation und heilkräftiger Kommunikation. Die Art der Krankheit kann oft Hinweise geben, welche Lebensbereiche gestört sind - wenn es gut läuft, bringt der Heilungsprozess Lebensänderungen mit sich, die auch der seelischen Gesundheit dienen.

Soziale Gesundheit, die Wahrnehmung, dass Umfeld und Gesellschaft nach menschengemäßen Kriterien bemüht sind, eine lebensfreundliche Umgebung zu schaffen und zu halten, ist ein dauernder Prozess, an dem ich mich nach Möglichkeit beteilige. Wenn er schief läuft, braucht es persönliche Ressourcen (sinnstiftende, physische und seelische Kräfte) und Vertrauenspersonen, um trotzdem heil zu bleiben oder heilend wirken zu können. Krankheiten wie Stress, Überforderung, Depressionen, Daueraggressionen, Rückenschmerzen haben ihre Ursache oft in sozial und wirtschaftlich ungesunden Situationen.

In unseren Breiten gibt es ein recht gutes Gesundheitssystem und relativ großen materiellen Wohlstand. Allerdings ist in der letzten Zeit eine zunehmende geistige Verwirrung entstanden. Durch den Informationsüberfluss, den globalen Medientratsch und die heftige Reisetätigkeit vermischen sich die früher tragenden Menschheitserzählungen zu einem chaotischen Fleckerlteppich. Ein geistiges Tohuwabohu, das den gesellschaftlichen Zusammenhalt schwächt und kränkt. Die vielen Informationen werden physisch, seelisch und sozial nicht mehr/noch nicht verankert. Viele Menschen wenden sich alten Formen zu (Nationalismus, religiöser Fundamentalismus etc), um durch einen Schritt zurück Sicherheit zu gewinnen - diese alten Formen wirken nun aber oft pathologisch, sie verstärken und polarisieren die Symptome kultureller Krankheiten.

Der Verunsicherungsprozess, den Corona mit sich bringt, die komischen Grenzziehungen, mit denen wir versuchen, über unsere eigenen Schwächen und diejenigen unserer Leitbilder und Institutionen hinwegzukommen, schreien nach erneuerten Formen und lebensfreundlicheren Strukturen. Die weltweite Verbreitung des Virus verlangt nach ganz neuen Formen von Solidarität und Zusammenarbeit, aber auch dringend nach einem wesensgemäßen Umgang mit der Natur, sowohl mit Pflanzen und Tieren als auch im Hinblick auf die klimatischen Veränderungen. Es braucht eine Mischung aus Lebensfreude, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und viele kreative Ideen zur menschenfreundlicheren Umgestaltung wirtschaftlicher, technischer und kultureller Beziehungen.

Solche Dinge fallen leichter, wenn wir auch an unserer spirituellen Gesundheit arbeiten. Eine heftige geistliche Krankheit ist die Ideologiegläubigkeit (Ideologien wie diejenige vom grenzenlosen Wirtschaftswachstum, der Gewinnmaximierung, des Materialismus, der Egomane, der Technikhörigkeit genauso wie religiöse Ideologien aller Art und Couleur), sie beeinträchtigt mit ihren unreflektierten Glaubenssätzen unsere Urteilsfähigkeit und setzt Ideengebäude absolut, anstatt uns zu ermächtigen, mit Hilfe kluger Ideen füreinander zu wirken und in der Welt aktiv zu sein. Nicht die alten Menschheitsgeschichten müssen in ihrem Wortlaut absolut gesetzt werden, sondern wir sind gefragt, dass wir alte und neue Geschichten so erzählen und formulieren, wie unsere eigene durchlebte Lebenserfahrung sie verständlich und heilsam macht. Dann entstehen neue bildhafte Beispiele, unsere Werte und Wahrheiten entwickeln neue Motivationskräfte.

Kraft geben auch gemeinsame Rituale - wir können sie jetzt nur langsam neu erringen, denn die alten zerbröseln vielfach und schwächen die

soziale Gesundheit. Es braucht Konzentration auf die Geschichte, den Text des Rituals, der stimmig sein muss und so vertrauenswürdig, dass echte Einsicht seine Kraft aufleuchten lässt. Gemeinsame Dankbarkeitsübungen, echte Dialoge (wie etwa nach Bohm), Kontemplation, Licht- oder Stillemeditationen - sie alle verändern die innere und die gemeinsame Stimmung, sie ordnen, strukturieren und klären das Zusammensein.

Gesundheit ist nicht etwas Fixes, sie rollt in Wellenbewegungen durch uns hindurch. Sie leuchtet aus uns selbst heraus, wenn wir durch in alten Zeiten errungenes gleichgewichtiges Zusammenwirken freundlich getragen werden und sie leuchtet unserer Sehnsucht von außen, wenn Widriges, Schwieriges, Unbekanntes unsere Lebens- und Heilungskräfte herausfordert, damit sich Trübes, Unmenschliches lösen und unsere Selbstempfindung sich wieder klären kann.

Liebe Freunde/innen der Gruppe 94!

Corona hat uns schlafen geschickt, hat uns zurückgeworfen auf unser ureigenes Selbst. So ist das Thema „Gesundheit“ vielschichtig. Einerseits ergab die Situation, seine eigenen Kraftquellen zu aktivieren, um die Krise zu meistern, andererseits hat es auch uns als Gruppe aktiviert, wieder als Angebot, wieder als Treffpunkt für das Thema „Krankheit“ da zu sein. Wir fürchten, dass Corona noch nicht besiegt ist, aber wir wollen wieder unsere Aktivitäten öffnen, natürlich unter den notwendigen Maßnahmen.

Jede/r einzelne Gruppenleiter sorgt bei sich für die notwendigen Schutzmaßnahmen, aber alle fiebern wir wieder dem Start entgegen. Die Selbsthilfegruppe hat bereits 2 x stattgefunden und der persönliche

Austausch ist bei den Teilnehmern gut angekommen. Sicherheit funktioniert, wenn jede/r sich unmittelbar vorher testen lässt, neben geimpft und genesen. Ein weiterer Schritt ist die telefonische Anmeldung, dann können wir gut planen.

Die Zahlen der aktiven Mitglieder sind deutlich zurückgegangen. Als Obmann sage ich laut, **bitte werdet aktive Mitglieder**, wir leben vom Mitgliedsbeitrag und organisieren davon viele kostenlose Angebote.

Danke! Thomas Schmitt (Obmann Gruppe 94)

Gesundheit ist Wohlbefinden

Gesundheit ist Kraft haben

Gesundheit ist mobil zu sein

Gesundheit ist in Bewegung zu sein

Gesundheit ist Musik in meinen Ohren

Gesundheit ist frei von Angst zu sein

Gesundheit ist liebe Menschen um sich zu haben

Gesundheit ist die Fähigkeit, Lösungen für Krisen zu finden

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

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

Vereinsdaten für Spenden/Mitgliedschaft:

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