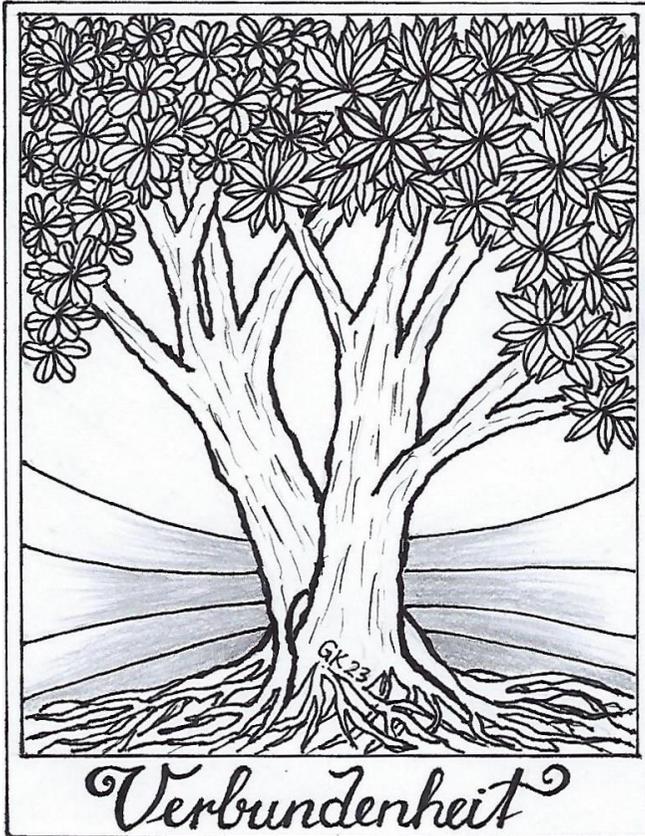


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
April 2023**



Jahresthema für 2023: „Verbundenheit“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

„**VERBUNDENHEIT**“ existiert zwischen allen Wesen. Wir sind, bewusst oder unbewusst, verbunden mit unseren Mitmenschen, mit der Natur und mit einer höheren Kraft im spirituellen Sinn.

Nach der Diagnose Krebs ist es wichtig, in einer tragenden Gemeinschaft eingebettet zu sein.

In der **Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“** gibt es die Möglichkeit zur persönlichen Erfahrung von Verbundenheit in solchen Krisenzeiten. In einem geschützten Raum kann ich offen über meine schwierige Lebenssituation sprechen und zeigen, was mich bewegt – und das ermutigt andere, es gleichzutun. Etwas sehr Persönliches mit anderen Betroffenen zu teilen schafft ein Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit. Ich bin nicht mehr allein. Ich fühle mich gesehen und verstanden, gleichzeitig sehe und verstehe ich die anderen – und das verbindet, das tut gut. Die folgenden Beiträge vertiefen das Thema „Verbundenheit“.

Herzliche Einladung zum **SOMMERFEST** im Innenhof der Gruppe 94! Unsere Treffen am 1. Juli beginnt um 14 Uhr. Wir freuen uns, in alter und neuer Verbundenheit beisammen zu sitzen, zu plaudern, Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam zu singen, zu lachen, das Leben zu feiern – du bist willkommen! Unsere meist kostenfreien **Veranstaltungen/Aktivitäten** richten sich an **Betroffene, Angehörige und alle Interessierten** - das vielfältige Angebot ist gewachsen. Auf dein Kommen freuen wir uns, bring doch deine Freunde mit!

Alles Gute und viel Freude beim Lesen dieses Rundbriefes!
In Herzlichkeit, Gina Kekere

TERMINPLAN 2023

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94
Termine: 4.4. / 2.5. / 6.6. / 4.7. / 5.9. / 3.10.
mit **Anmeldung** bei Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

- **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!!!

Die Veranstaltungen finden statt:

- in den Räumen oder im Innenhof der **Gruppe 94** oder
 - im **Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4 (neben Gr94)
- Auskunft bei den Veranstalter*innen und auf www.gruppe94.at
Bitte beachten Sie die aktuellen gültigen Schutzmaßnahmen!

***** HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST *****

Innenhof der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b
Samstag, 1. Juli 2023 ab 14 Uhr – Open End

- NEU! GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:

mit Anna-Maria Steurer (0660 760 98 93)
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, 19 - 21 Uhr, 24.4./ 22.5./ 26.6. (mehr Info >>)

- NEU! DIE KRAFT DER MEDITATION: mit Anna Gruber

0664 417 02 32 oder meditation@gruppe94.at
Mittwochs, 18.00 – 19.30, Gruppe 94, freie Spende,
26.4./ 10.5./ 24.5./ 7.6./ 21.6./ 5.7./ 19.7./ 2.8. (mehr Info >>)

- NEU! TELEFONDIENST Gr94: kostenfrei, jeden Mittwoch,
19 – 20 Uhr, Christa Kaderavek 0676 428 45 95 (mehr Info >>)

- GEMEINSAM HINAUS INS GRÜNE – ein Erlebnismittwoch
„Am Himmel“/Lebensbaumkreis, 19. Bezirk, Himmelstraße
Mittwoch, 14. Juni, Treffpunkt 15 Uhr in Heiligenstadt U4
Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642 (mehr Info>>)

- IMPROVISATIONSTHEATER mit Käthe Sischka

Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at
Dienstags, 18 – 21 Uhr, 18.4./ 16.5./ 13.6./ 10.10., Gruppe 94

- EFT-ANWENDERTREFFEN: Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung
von Blockaden mit Christian Ponleitner, freie Spende,
für Anfänger und Erfahrene, in der Gruppe 94

Anmeldung nur bei allererster Teilnahme erforderlich:
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at
Samstags, 15 - 18 Uhr, 15.+29.4./ 13.+27.5./ 10.+24.6./
8.+22.7./ 5.+19.8./ 2.+16.+30.9./ 14.+28.10.

- 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, 17.4./ 8.5./ 12.6./ 11.9./ 9.10./ 13.11.

- SANSKRIT MANTRAS - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:

mitsingen oder einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende,
mit **Anmeldung** bei Anna Gruber 0664 417 02 32 oder

mantra@gruppe94.at, 18 - 20 Uhr, in der Gruppe 94

Donnerstags, 4.5./ 1.6./ 13.6./ 31.8./ 28.9./ 2.11.

- TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:

heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u Freunden, **Anmeldung** bei

Barbara Berrin Speck: el.berr@outlook.com, Gr94, freie Spende,

Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 28.4./ 2.6./ 20.10./ 24.11./ 22.12.

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. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steuerer

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

Termin: 28.7. - 30.7.2023, Kosten: € 170,- (plus Unterkunft)

-NEU! ORIENTALISCHER INSTRUMENTEN - JAHRESKURS 2023:

mit Gerald Ilyas Klawatsch, **Anmeldung:** el.berr@outlook.com

Freitags, 17 – 18.30 Uhr, 28.4./2.6./20.10./24.11./22.12., Gruppe 94
(anschließend kostenfreie T.O.Musiktherapie!), mehr Info >>

- NEU! DIE SEELE ZUERST – Den Tag gemeinsam mit EFT beginnen:

geschlossene Kleingruppe, Online-Treffen auf Zoom jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 6.00 – 7.00 Uhr

Termine: 10./ 12./ 14./ 17./ 19./ 21./ 24./ 26./ 28. April und 1./ 3./ 5. Mai, in der Gruppe 94

Beitrag: € 120,- für 12 Termine (= 1 Zyklus)

Info und Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at (mehr Info >>)

- EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS: innerer „Großputz“

in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner.

Infos zu EFT: www.gruppe94.at, bei Fragen zum Friedensprozess und Termine: 0664 735 46 511 od. christian.ponleitner@gmx.at

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

ONKOLOGIE IM WANDEL

Die Onkologie ist ein junges Fach in der Medizin und unterliegt einer raschen Entwicklung.

Früher waren Chirurgie, Strahlentherapie und Chemotherapie die Waffen der Medizin. Heute sind antihormonellen Therapien und die Immuntherapie gleichwertige Partner im Spektrum der Möglichkeiten geworden. Immer noch ist der Tumor / Krebs im Fokus der onkologisch tätigen Ärzte. Das Wort „personalisierte Medizin“ bezieht sich auf die spezielle Krebsart als Ergebnis von Tumorausbreitung und Histologie. Durch Kombinationen und hoch spezifischer Therapien werden im Gegensatz zu früher vor allem die Krebszellen selbst behandelt und die Belastung für den restliche Körper reduziert. Dazu kommt als Begleitung eine Therapie der Nebenwirkungen. Dies alles führt zu einer deutlichen

geringeren Belastung für den Menschen. Physikalische Therapien, Ernährungsberatung und Rehabilitation nach Abschluss der Therapie begleiten den Menschen und helfen ihm, sich besser ins Leben einzugliedern. Die 5-Jahre Überlebensrate hat sich auf 8 Jahre erweitert. Krebs ist heute vielfach zu einer chronischen Krankheit geworden.

Dadurch ergeben sich auch immer mehr Spezialisierungen. Die Krebsvorsorge / Tumorstadien hat deutlich an Gewicht gewonnen, die häufigsten Krebsarten wie Brustkrebs und Prostata werden häufig bereits im Frühstadium gefunden und sind dadurch heilbar. Aber auch Spätfolgen gewinnen immer mehr an Bedeutung, da die Menschen lange mit ihrer Krankheit leben. Osteoporose, die Onko-Kardiologie sind typische Beispiele dafür und zeigen, dass diese Menschen einer speziellen Nachsorge bedürfen.

Nicht neu, aber immer bewusster zeigt sich, dass der Krebs den ganzen Menschen trifft. Verlust des Berufes oder nur noch eingeschränkte Leistungsfähigkeit wollen bewältigt und integriert werden. Die Veränderungen im Körper stellen den Einzelnen vor Herausforderungen, ein Beispiel ist das Leben mit einem Stoma (künstlicher Darmausgang).

Chemotherapie, Immuntherapie und antihormonelle Therapie beeinflussen den Hormon-Haushalt des Menschen. Störungen bis hin zum Verlust des sexuellen Befindens verstören und verändern die Menschen, ein Konflikt auf der persönlichen Ebene und ein Partnerkonflikt, der nicht selten in einer Trennung endet. Menschen mit der Diagnose Krebs haben ein Trauma erlitten, nicht selten eine Stigmatisierung, die sich meistens erst nach Abschluss der Therapie so richtig zeigt. Die Welt ist nicht mehr wie vor der Erkrankung. Eine

psychoonkologische Begleitung hilft hier in der Bewältigung und Integration des neuen Selbstwertgefühls.

Die Onkologie von heute ist um viele Aspekte reicher, auch weil die Krankheit in vielen Fällen eine geheilte oder chronische Krankheit geworden ist.

Verbundenheit ist hier eine heilsame Kraft, nicht allein gelassen werden, eingebunden in eine soziale Gemeinschaft ist eine tragende Säule, mehr als die beste Medizin. An dieser Stelle ein großes Danke-Schön all diesen Menschen, die Zeit und Liebe und Zuneigung diesen Menschen schenken.

Dr. Thomas Schmitt

VERBUNDENHEIT

In den Himmel kommen wir nur alle zusammen

Wenn ich in diesem Leben in den Himmel kommen will, mein Leben also in einem Zustand von Frieden, Freude und Erfüllung verbringen will, dann geht das aus meiner Sicht nur mit einer möglichst vollständigen Seele. Was für die meisten von uns wohl bedeuten würde, dass wir uns mit unseren ungeliebten, abgelehnten, im Laufe des Lebens verdrängten Seelen-Teilen auseinandersetzen müssten. Diese Hinwendung zum Verdrängten kommt wohl unweigerlich auf uns zu, wenn "Ganzheit" mehr als ein schönes Wort oder eine kraftlose Phantasievorstellung sein soll.

Aber warum kann man nicht einfach die "Vergangenheit" auf sich

beruhen lassen? Wozu soll es denn gut sein, all das alte Zeug “wieder aufzuwärmen“? Die Vergangenheit ist doch vorbei, nicht mehr erreichbar und eh nicht mehr zu ändern. - Ganz genau! Allerdings geht es bei Ganzheit und Heilung auch gar nicht um die Vergangenheit. Es geht um die Spuren, die die Vergangenheit in mir hinterlassen hat. Spuren von Erfahrungen, die ich nicht vollständig verarbeiten konnte. Diese Spuren sind NICHT in der Vergangenheit. Sie sind JETZT da, JETZT wirksam und JETZT erreichbar. Schon eine einfache Handlung wie zwanzig, dreißig Minuten still sitzen und nichts tun außer SPÜREN, bringt uns in Kontakt mit diesen Spuren. Denn entgegen anders lautenden Behauptungen ist es überhaupt nicht schwer, diesen Kontakt herzustellen. Wir haben einfach einen großen Widerstand dagegen. Und der lässt es schwer erscheinen.

Spüren bringt uns auf die Spur zu uns selbst. Wie oft hören wir oder sagen wir selbst etwas wie „Ich verstehe das nicht!“ oder „Ich möchte das verstehen!“. Ich möchte verstehen - warum ich leiden muss, warum ich dieses Problem habe, warum mir das passiert ist ... Aber was soll es helfen, es zu “verstehen“? Was soll sich dadurch ändern? Und: wie viele unserer Probleme “verstehen“ wir bestens, vielleicht schon seit Jahren, können aber trotzdem nichts daran ändern? Möglicherweise heißt “ich möchte es verstehen“ ja eigentlich “ich möchte es nicht spüren“. Vielleicht habe ich die Idee, dass ich unangenehme Gefühle irgendwie “wegdenken“ kann. Vielleicht glaube ich, ich muss nur recht viel und recht lange nachdenken, damit es mir besser geht. Und sollte das nicht funktionieren, muss ich mir eben noch mehr Gedanken von anderen holen, ihre Bücher lesen, ihre Videos schauen, ihre Vorträge hören. Das entsprechende Angebot ist riesig und scheint ständig weiter zu wachsen. - Eigentlich seltsam. Denn würde Heilung auf diesem Weg

funktionieren, dürfte es diesen Markt schon lange nicht mehr geben.

Wie komme ich in den Himmel? So wie die innere Abspaltung von ungeliebten Teilen das ganze Leben in Schiefelage bringt, so kommt es auch wieder ins Gleichgewicht, wenn innere Verbundenheit hergestellt wird. Diese Art von Verbundenheit entsteht durch Spüren. Denn Spüren ist das Gegenteil von Ablehnen. Spüren ist Annehmen. Spüren ist Verbindung herstellen. Und das ist bereits Heilung und bringt mich meinem Zentrum näher. Jenem Ort an dem ich weiß, nicht "denke", dass ich durch und durch gut bin und dass es an mir nichts Falsches geben kann. Das Leben, von diesem Ort aus betrachtet, ist bereits der Himmel und es sind alle bei mir. Denn wenn ich an mir nichts mehr ablehne, findet sich auch nichts mehr, was ich an anderen ablehnen könnte. Das ist völlige Verbundenheit. Das ist es, wonach unsere Seele meiner Meinung nach strebt.

Christian Ponleitner, EFT-Praktiker

VERBUNDENHEIT

Ist der Mensch ein Gemeinschaftswesen? Brauche ICH die Gemeinschaft?

Die Natur kennt für beides Beispiele und beeindruckt war ich von den Elefanten in Afrika, die Herde, Schutz der Kinder und dann kam der einsame große Elefantenbulle aus dem Wald und wurde für kurze Zeit Teil dieser Gruppe. Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass wir ohne Gegenüber uns selbst nicht finden können, wir kennen das

Phänomen, dass unser eigenes Selbstbild selten mit dem Fremdbild, das von außen kommt, übereinstimmt.

Für mich ist Verbundenheit eng mit Gruppe gekoppelt: Schutz, Geborgenheit, Halt und Fürsorge, ein gemeinsames Weltbild wie das Christentum, aber auch Pflichten und Aufgaben; eine persönliche Erfahrung ist die Weisheit der Gruppe, sie eröffnet mir und uns Allen Wege und Möglichkeiten, eine Krise zu bewältigen. In der Krise bin ich schwach, fühle mich hilflos und allein. All dies kann das Verbunden-Sein mit einer Gruppe auflösen und die Wärme wird zur heilsamen Kraft. Diese Erfahrung kann jede/r in der Selbsthilfegruppe unmittelbar selbst machen. Verbunden in der Krise Krankheit, getragen durch die Gruppe erfahre ich Möglichkeiten, weil ich anderen zuhöre, wie sie ihren Weg gefunden haben.

Es gibt für mich zusätzlich eine Natur-Verbundenheit und eine Spiritualität der Verbundenheit. Hier geht es um noch größere Bereiche, derer ich ein Teil bin und die ICH erfahren darf, die mir Boden für mein Wachstum als Person geben. Im Christentum bedeutet dies: Ich gehe meinen Weg, aber Gott begleitet mich immer und überall. Das ist meine persönliche Wurzel, ich könnte es auch anders formulieren.

Die Selbsthilfegruppe der Gruppe 94 ist so eine Welt der Verbundenheit. Eine kleine überschaubare Gruppe, persönlicher Kontakt, Offenheit für viele verschiedene Ansichten und offen, dem Einzelnen seinen Weg zu belassen. Neugierig sein auf das Andere und Unterstützung geben.

Thomas Schmitt

GEMEINSAM HINAUS INS GRÜNE – ein Erlebnismittag

Wir laden dich herzlich ein zu einem gemeinsamen Erlebnismittag **„Am Himmel“ im 19. Bezirk**. Die **Himmelstraße** führt dich direkt auf dieses Areal. Dort befindet sich der **„Lebensbaumkreis“**, der 40 Bäume umfasst, alle einer bestimmten Geburtsdekade zugeordnet. Du kannst deinen persönlichen Lebensbaum im Kreis finden und mehr über diesen erfahren. In einer geführten Meditation wirst du selbst zum Baum, sammelst Energie, spürst die Verbundenheit von Mensch und Natur.

Sitzgelegenheiten rund um den Baumkreis bieten Platz zum Verweilen. Wir wollen gemeinsam Singen und Trommeln, vielleicht auf der Wiese tanzen, ein kleines Ritual machen und lauschen, was uns Mutter Erde auf diesem Kraftplatz „Am Himmel erzählt“... Du kannst gerne auch deine eigenen Ideen zum Mitgestalten einbringen!

Eine abschließende Einkehr ins nahe **Oktogon-Restaurant** ist möglich, von dort können wir noch die Aussicht weit über die Stadt in der beginnenden Abenddämmerung genießen...

Mittwoch, 14.6.2023, Treffpunkt um 15 Uhr in Heiligenstadt (U4), von dort gibt es Mitfahrmöglichkeit im Privatbus bis Areal „Am Himmel“
Öffentlich: Bus 38 A von Heiligenstadt in Richtung Cobenzl

Bitte um **Anmeldung**: Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642



MEIN BLICK auf die Verbundenheit

Eine Motivation für ehrenamtliche Arbeit ist die Verbundenheit zu der durch die ehrenamtliche Arbeit profitierende Betroffene oder die Verbundenheit zu dem Menschen, mit denen die ehrenamtliche Arbeit zusammen in Gruppen oder einzeln geleistet wird. So bin ich im Moment des Schreibens mit euch Lesern verbunden. Menschen, mit so unterschiedlichen Interessen. Betroffene, Angehörige und heilende Helfer, seid mit mir jetzt verbunden. Meine ehrenamtliche Arbeit ist immer wieder eine besondere Herausforderung. Die Verbundenheit spüre ich, wenn ich mich in die Lage meines Gegenübers hineinversetze. So unterschiedlich die Lebensgewohnheiten auch sind, vieles verbindet uns durch Wertvorstellungen auf seelischer Ebene.

Wenn wir verbunden sind, fühlen wir uns nicht allein, nicht getrennt von anderen. Einsamkeit gilt als eines der schlimmsten Gefühle des Menschen. Manche Betroffene machen die Erfahrung, dass Freunde und Bekannte sich zurückziehen und das Gefühl der Einsamkeit aufkommt. In diesen Zeiten können Gruppen, wie die „Die Zwiebel“ in einem Miteinander, Erfahrungen austauschen. Offen ausgesprochene Sorgen und positive Entwicklungen werden geteilt. Ich habe in den fast zwanzig Jahren, seit meiner Erkrankung, mal öfter, mal immer, die Gruppe94 unterstützt und an der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ gerne teilgenommen. In düsteren Zeiten waren die anderen Teilnehmer ein wertvoller Beitrag gegen meine Einsamkeit. In guten Zeiten bin ich gerne für Jeden da.

Ich wünsche Euch eine Verbundenheit, wie ich sie erleben darf.

Josef Miligui

Auf ENTDECKUNGSREISE zu sich SELBST

Ende April beginnt eine neue Veranstaltungsreihe in der Gruppe 94, zu der ich dich herzlich einlade: „Die Kraft der Meditation“.

Ziel der Veranstaltung ist, aus dem Alltag herauszukommen und einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen, in welchem die Heilprozesse stattfinden können.

Du kannst neue Kraft schöpfen und neue Energiequellen entdecken, auf die du bei Bedarf zurückgreifen kannst.

Verlauf:

Bewegung zur Musik, um den Alltag loszulassen und sich positiv einzustimmen... Einfache Übungen, die erden und dir helfen, zur eigenen Mitte zu kommen... Meditation zu bestimmten Themen... Danach haben wir die Gelegenheit, uns auszutauschen und unsere Reflexion miteinander zu teilen... So üben wir auch einen liebevollen Umgang miteinander, das Zuhören und das Beobachten, ohne zu beurteilen...

Termine/Ort: Mittwochs, 18 – 20 Uhr, Gruppe 94

26.4./ 10.5./ 24.5./ 7.6./ 21.6./ 5.7./ 19.7./ 2.8.

Offene Gruppe ohne Anmeldung (freue mich jedoch, wenn du mir vorher kurz Bescheid über deine Teilnahme gibst).

Anna Gruber: 0664 41 702 32 od. meditation@gruppe94.at

DIE SEELE ZUERST - Den Tag gemeinsam mit EFT beginnen

Die **EFT - Morgengruppe** bietet die Möglichkeit, verstärkt durch die gemeinsame Absicht, den Tag mit einer Hinwendung zu sich selbst, den eigenen Gefühlen, der eigenen Seele zu beginnen. Sich selbst möglichst

nah zu sein ist die beste Voraussetzung für einen bewussten und erfüllten Tag.

Erfahrungen der Teilnehmer sind: Ich spüre mich selber besser, bin präsenter, ich kann mehr im Moment sein, meine Selbstwahrnehmung verbessert sich zunehmend, ich bin mehr im Fluss, ich erlebe mehr Verbundenheit, es fällt mir leichter, früher aufzustehen, die Arbeit und andere Tätigkeiten laufen leichter ab...

Geschlossene Kleingruppe über 4 Wochen, **Online-Treffen auf Zoom jeden Montag, Mittwoch, Freitag von 6.00 – ca. 7.00 Uhr**

(Zugangslink erfolgt bei Anmeldung)

Grundkenntnisse in EFT (Emotional Freedom Techniques) sind für die Teilnahme erforderlich, bei Bedarf kann eine Einführung in diese Technik stattfinden.

Termine:

10.4./12.4./14.4./17.4./19.4./21.4./24.4./26.4./28.4./1.5./3.5./5.5.

Beitrag: € 120,- für 12 Termine (= 1 Zyklus)

Info & Anmeldung:

Christian Ponleitner, Human-Energetiker, EFT-Praktiker

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

Alle aktuellen EFT-Termine unter kalender.digital/eft-termine

ORIENTALISCHER INSTRUMENTEN- JAHRESKURS 2023

mit Gerald Ilyas Klawatsch

PENTATONIK – MAKAM-LEHRE – MYSTISCHES LIEGUT

In diesem Jahreskurs besteht die Möglichkeit, **mindestens ein Instrument nach eigener Wahl**, das in der Traditionellen Orientalischen Chorasana-Musiktherapie angewendet wird, zu erlernen. Diese

Musiktherapie wurde von Dr. Rahmi Oruc Güvenc entwickelt und weltweit gelehrt.

Der Kurs erfordert **keine Vorkenntnisse**, jedoch kontinuierliche Teilnahme, Zeit und Geduld zum Erlernen der Makams. **ALLE** Interessierten sind herzlich willkommen!

Sollte man noch nicht im Besitz eines Instrumentes (Ney, Ud, Dombra, Rebab, Bendir, Ceng, Kanun...) sein, wird eine Lösung gefunden – ein Einstieg ist somit jederzeit möglich!

Wann/Wo: jeweils Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr,

28. April, 2. Juni, 20. Okt., 24. Nov., 22. Dez., in der Gruppe 94

Kosten: 140,- € für den gesamten Jahres-Kurs 2023 (Einmalzahlung oder auf Wunsch Teilzahlung in 2 Beträgen), später Entschlossene zahlen erst ab ihrer Teilnahme.

Anmeldung/Info bei Barbara Berrin Speck: el.berr@outlook.com

Mehr Info: www.bengusu.com

GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE!

Alle, die gerne singen (besonders auch die, die glauben, nicht singen zu können!), lade ich herzlich ein, durch das Singen endlich wieder ein gutes Gefühl von Gemeinsamkeit zu spüren. Singen lässt uns die Verbindung zueinander, aber auch das Verbunden-Sein mit etwas Größerem erleben. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – so entsteht kraftvolle Energie in der Gruppe.

Es geht nicht darum, dass wir alle „richtig“ singen. Nein, Singen soll einfach Freude machen! Wie bei einem Konzert: Wenn bei einem Lied plötzlich tausende Menschen mitsingen, begeistert, fröhlich, wird man mitgetragen in eine Euphorie, die man nicht erklären kann, aber es

geschieht. Und so tauchen wir ein Stück weit ein in eine schöne, gemeinsam getragene Welt, die uns wie eine große Quelle zur Verfügung steht.

Ich werde bekannte und beliebte Lieder „vom Band“ spielen, stelle euch Texte zur Verfügung, und wir singen mit, so gut wir eben können. Eine bunte Mischung erwartet euch: berühmte Hits aus Pop und Rock, Oldies, österreichische und internationale Volkslieder, Gospels... Ihr dürft natürlich mitentscheiden. Wenn du ein bestimmtes Lied gerne dabei haben möchtest, bring bitte eine CD (o.Ä.) und den Text mit, und wir werden es versuchen. Lade auch andere Interessierte ein, je mehr wir sind, umso besser. Ich freue mich sehr auf euch!

Termine: Montags, 19 Uhr: 27. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni

Wo: Bezirksmuseum Wieden, 4., Klagbaumgasse 4 (neben Gruppe 94)

Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93

KOSTENFREIER TELEFONDIENTST

Möchten Sie mit Ihren Anliegen und Sorgen gehört werden?
Mein offenes Ohr steht Ihnen zur Verfügung - jeden **Mittwoch**
für etwa eine halbe Stunde in der Zeit von **19.00 – 20.00 Uhr**

Christa Kaderavek, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie),
erreichbar unter 0676 42 84 595

Mehr Ansprechpersonen auf der Homepage der Gruppe 94:

www.gruppe94.at/Telefondienst

GRUPPE 94 – verbunden sein -
WIR SIND EINE KLEINE FAMILIE MIT GROSSEM HERZ
DU BIST BEI UNS WILLKOMMEN

die „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“
steht vor großen Herausforderungen

und bitten DICH heute um DEINE HILFE!

Den gemeinnützigen Verein gibt es bereits seit 1. Jänner 1994. Unsere Aufgaben bestehen nicht nur aus Beratungen und wichtigen Informationen, sondern auch aus ganz konkreten, vielfältigen Angeboten, siehe das ganze Angebot oben unter Termine! Diese haben wir in den vergangenen Jahren mit Erfolg gut umgesetzt. Wir sind stolz auf unser breites Angebot, welches wir weiterhin sehr niederschwellig halten wollen, damit Menschen auch mit geringem finanziellem Aufwand unsere Hilfe bekommen können.

Dazu brauchen wir dringend weitere Mitglieder, Ehrenamtliche und SpenderInnen, die sich bei uns mit ihren Fähigkeiten einbringen und/oder uns finanziell unterstützen wollen und können. Bitte bring dich ein mit deinen Ideen, Vorstellungen und Kenntnissen oder unterstütze uns bei konkreten Projekten.

DU BIST BEI UNS NICHT ALLEIN

Grund für unsere Bitte:

Vor Corona 2019 hatten wir 80 Mitglieder, seit 2022 leider nur noch 35. Dies schmerzt und bedeutet auch eine wesentliche finanzielle Einbuße. Jede Hilfe zählt.

Unser Rundbrief der Selbsthilfegruppe „die ZWIEBEL“ ergeht derzeit an über 300 InteressentInnen. So jede/r von euch 30,- Euro spendet,

könnten wir für das Jahr 2023 unser bisheriges Angebot halten. Jede Spende zählt.

Wir erlauben uns, diesem Rundbrief einen Zahlschein beizulegen. Bitte gib deinen ganzen Namen an, und zwar so wie er auf deinem Meldezettel steht und auch dein Geburtsdatum, damit deine Spende vom Finanzamt steuerlich berücksichtigt werden kann. Wir melden die Spenden 2023 bis Februar 2024 dem Finanzamt. Selbstverständlich kannst du auch anonym spenden.

Unser Verein hat das Spendengütesiegel. Dadurch ist die widmungsgemäße Verwendung auch durch Überprüfung eines unabhängigen Steuerberaters zusätzlich gewährleistet.

Wir freuen uns auf DICH,
herzlichst euer

Dr. Thomas Schmitt, Obmann

meine Tel. Nr.: 0664-581 16 42 email: info@gruppe94.at

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

Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben. (Wilhelm von Humboldt)

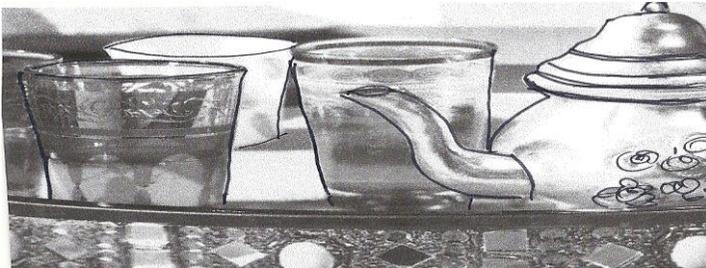
WIR VERMIETEN

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 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“ auf Ihre **Unterstützung** angewiesen. Wir bitten um **Spenden** (jeder Betrag willkommen!) **und/oder Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag € 45,-).

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! ZVR461025341

Vereinsdaten für Spenden/Mitgliedschaft:

Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung

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