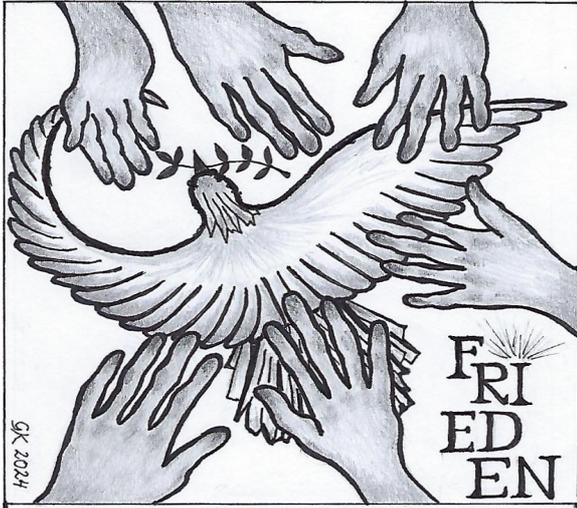




**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Februar 2024**



Jahresthema 2024: „Frieden“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

Unser Jahresthema: **„FRIEDEN“** - die große Sehnsucht aller Menschen

Frieden beginnt mit der Annahme meiner selbst, so wie ich bin. Das ist nicht immer leicht, erfordert ein tiefes Eintauchen in mein Innerstes. Urteilen/Verurteilen erschöpft, versperrt mir den Weg. Hilfreich sind Aufrichtigkeit, Achtsamkeit, Mut und Geduld, um Belastendes loszulassen, um mir selbst und anderen zu vergeben. Nach diesem inneren „Großputz“ breitet sich Ruhe im Herzen aus, Heilung geschieht, der Frieden ist erlebbar, spürbar, ein Raum der Liebe und der Freiheit öffnet sich, ich bin mit mir selbst und der ganzen Schöpfung im Einklang. *„Mögest du mit jedem deiner Schritte den Frieden, das Mitgefühl, die Freude und die Dankbarkeit in dir selber und in anderen nähren. Mögest du mit jedem Schritt die Samen von Frieden und Glück in die Erde pflanzen, mögen Blumen unter deinen Füßen erblühen.“* (Segensspruch v. Thich Nhat Hanh). Wer mit sich selbst im Frieden lebt, kann auch den Frieden in die Welt hinaustragen.

Unsere meist kostenfreien **Veranstaltungen** richten sich an **Betroffene, Angehörige** und **alle Interessierten**. Singen/Musizieren ist heilsam! Singen bringt Harmonie, Trommeln weckt Freude, Lieder können tief ins Herz dringen, schenken Frieden... Wählen Sie aus der Fülle des Angebotes, wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Unser **SOMMERFEST** verbinden wir heuer mit einer **JUBILÄUMSFEIER:**

30 Jahre Bestehen der Gruppe 94 - herzliche Einladung!
Samstag, 22. Juni 2024, ab 14 Uhr, im Hof der Gruppe 94

Das Team Gr94 freut sich auf ein Wiedersehen, bleiben Sie gesund!
In Herzlichkeit Gina Kekere

Einladung zur **ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG** des Vereins
„Gruppe 94 - Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“
Mittwoch, 23. November 2024, 19 Uhr
Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b/3/5
Stimmberechtigt sind alle ordentlichen Mitglieder.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

TERMINPLAN 2024

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“** für Krebsbetroffene
und Angehörige: jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94
Termine: 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7.

Anmeldung bei Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

- Das **ANGEHÖRIGEN-TREFFEN** findet mit Christa Kaderavek
bei Bedarf an Dienstagen um 19 Uhr in der Gruppe 94 statt.
Anmeldung: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE** findet nur
bei Bedarf in der Gruppe 94 zu diesen Terminen statt:
Donnerstags, 19 Uhr, 29.2./ 28.3./ 25.4./ 30.5./ 27.6.
Nur mit Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

ACHTUNG!! Für die Teilnahme an manchen Veranstaltungen
ist eine **ANMELDUNG per Telefon/per Mail erforderlich!!**
Die Veranstaltungen finden statt:
- in den Räumen oder im Innenhof der **Gruppe 94** oder
- im **Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4 (neben Gr94)

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN
mehr Informationen: www.gruppe94.at

- **LESUNG: „WUNDERSUCHE“** von THOMAS BRUCKNER
Dienstag, 20. Februar 2024.....Beginn um 19.30 Uhr
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Herzliche Einladung! Ausführliche Info auf den nächsten Seiten!

Herzliche EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!
Da feiern wir **30-jähriges Jubiläum der GRUPPE 94:**
im Hof und in den Innenräumen der Gruppe 94,
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b,
Samstag, **22. Juni 2024**, Beginn: **14 Uhr** – Open End

- **Neu! TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steuerer
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, 16.30 Uhr, 12.2./ 11.3./ 8.4., weitere Termine
unter www.gruppe94.at, **Info:** 0660 760 98 93

- **GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**
mit Anna-Maria Steuerer, **Info:** 0660 760 98 93
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, 17 Uhr, 26.2./ 25.3./ 22.4./ 20.5./ 24.6.

- **IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka
Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at
Dienstags, 18 – 21 Uhr, 13.2./ 9.4./ 14.5./ 11.6., Gruppe 94

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner, in der Gruppe 94, für Anfänger und Erfahrene, freie Spende
Anmeldung nur bei allererster Teilnahme erforderlich:
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at
Samstags, 15 - 18 Uhr, 17.2./ 2.3./ 16.3./ 30.3./ 13.4./ 27.4./ 11.5./ 25.5./ 8.6./ 22.6. Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

- **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, 12.2./ 11.3./ 8.4./ 13.5./ 10.6.

- **KLANGBAD– peruanischer Schamanismus**
Töne, Gesang und Musik reinigen Körper und Geist
Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende
7.3. / 6.6. / 5.9. / 28.11.2024 ab 19:00; Christian & Astrid
Telefon 0664 208 08 08 oder Mail: ehomai@icloud.com

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge: mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, Gr94, freie Spende
Anmeldung: Anna Gruber 0664 417 0232 od. mantra@gruppe94.at
Donnerstags, 18 Uhr, 15.2./ 14.3./ 18.4./ 16.5./ 13.6.

- **Neu! „ILAHİ“-LIEDER:** gemeinsames Singen und Musizieren von spirituellen Liedern mit Gerald Ilyas Klawatsch, Gr94, freie Spende
Anmeldung bei Ilyas: info@bengusu.com
Freitags, 17 – 18 Uhr, 9.2./ 15.3./ 21.6./ 11.10./ 20.12.
(danach ab 18.30 kostenfreie Musiktherapie!)

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:** heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u. Freunden, Gruppe 94
Anmeldung bei Ilyas: info@bengusu.com, freie Spende
Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 9.2./ 15.3./ 21.6./ 11.10./ 20.12.

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

- **DIE SEELE ZUERST** - den Tag **gemeinsam mit EFT** mit einer Hinwendung zu sich selbst **bewusst beginnen:** Online-Treffen auf Zoom für Anfänger u. Fortgeschrittene, geschlossene Gruppe, jeden Montag, Mittwoch, Freitag von 6.00 – 7.00 Uhr, 4 Wochen
Beitrag: € 150,- entweder für 12 Termine im Febr. (2.2. - 28.2.) oder für 12 Termine im März (4.3. – 29.3.) - bei der Anmeldung bitte mitteilen, in welchem Monat die Teilnahme erwünscht ist.
Info und Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at
Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

- **EFT-FRIEDENSPROZESS:** Persönlich oder Online, innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe für mehr Energie und Lebensfreude, für Anfänger u. Fortgeschrittene
Beitrag: € 280,- für insgesamt 24 Stunden, inkl. Unterlagen
Info und Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at, Termine/mehr Infos zu dieser Veranstaltung gibt es auf den nächsten Seiten!

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

FRIEDEN

“War is over if you want it“. Der Titel des berühmten Weihnachtssongs von John Lennon und Yoko Ono hört sich so leicht, ja fast zu leicht an. Und doch steckt viel Weisheit in diesem Satz. Es ist unsere innerste Entscheidung, ob wir im Frieden mit uns, unserer Geschichte und der Welt sind. Dieser tiefe Seelenfrieden ist eine hilfreiche Voraussetzung für Gesundheit.

Eine wichtige Technik beim Schamanischen Arbeiten ist die Seelenrückholung. Schamanen gehen davon aus, dass sich bei körperlichen oder seelischen Traumata ein Teil unserer Seele verabschiedet. Dieser Teil geht an einen sicheren Ort, wo ihm niemand mehr Schmerz zufügen kann. Allerdings ist er dann auch nicht mehr mit seiner Hauptseele in Verbindung. Diesem Menschen fehlt dann ein Teil seiner ursprünglichen Kraft. Der Schamane kann sich nun auf die Suche machen nach diesem Seelenanteil, nach der heiligen Verbindung zum Leben, die man verloren hat.

Nun ist es aber so, dass sich der geflüchtete Seelenanteil nicht zu einem “Kriegsschauplatz“ zurückführen lassen wird, einen Platz, an dem er erneut um sein Wohlergehen fürchten muss. Erst wenn die Seelenheimat in Frieden und Wohlwollen gesichert ist, wird der Anteil zurückkehren und dort wieder heimisch werden können.

Im Frieden mit der Welt und vor allem mit uns selbst zu sein, bedeutet immer auch Arbeit an uns selbst. Wir können jederzeit damit beginnen. Es zahlt sich aus!

Eva Meyer-Wegerer

EFT-FRIEDENSPROZESS-GRUPPEN: Persönlich oder Online

Der „Persönliche Friedensprozess“ dient dazu, die Energie und Lebensfreude, die in den angesammelten unverarbeiteten Erfahrungen gebunden sind, mit Hilfe von EFT (Emotional Freedom Techniques) für das tägliche Leben wieder verfügbar zu machen.
Die Teilnehmer arbeiten dabei einerseits selbständig an diesen Störungen und haben andererseits in der vertrauten Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen, die Technik zu üben, persönliche Themen gemeinsam zu bearbeiten und sich Unterstützung und Anregung zu holen.

2 Gruppen stehen zur Auswahl:

- **PRÄSENZ-GRUPPE:** in der „Gruppe 94“, 4., Klagbaumgasse 6/3/5
Samstags, 11 – 14 Uhr, 3.2./10.2./17.2./24.2./2.3./9.3./16.3./23.3.
- **ONLINE-GRUPPE:** Online auf Zoom, Zugangs-Link bei Anmeldung
Sonntags, 11 – 14 Uhr, 4.2./11.2./18.2./25.2./3.3./10.3./17.3./24.3.
Die geschlossenen Gruppen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die Technik wird während des Prozesses eingeübt.

BEITRAG: 280,- € für insgesamt 24 Stunden, inklusive Unterlagen.
Beitrag bitte beim 1. Treffen oder – im Notfall – in 2 Raten zahlen.

ANMELDUNG erforderlich! Anmeldung und Fragen bitte per Mail an christian.ponleitner@gmx.at oder tel. unter 0664 735 46 511
Wichtig: Bei der Anmeldung bereits mitteilen, ob die Teilnahme in der Präsenz- oder in der Online-Gruppe gewünscht ist.

REISE INS INNERE

Christa Kaderavek

*Eine Reise ins Innere,
Betrachtung des Lebens.
Vergangene Erlebnisse.
Was ist das alles
Im Angesicht des Ewigen?
Ein Staubkorn im Wind?
Ein Diamant
Im Herzen Gottes?
Wer weiß es schon...
Jetzt
Webe ich am
Teppich meines Lebens.
Eine Möglichkeit.
Meine Möglichkeit
Des Da-Seins.
So bin ich.

Herzliche Einladung zum Kennen lernen / zum Vertiefen:
„ILAHİ“-LIEDER – ein Weg zum Frieden

Wir treffen uns zum gemeinsamen Singen von „ILAHİS“ mit instrumentaler Begleitung. „ILAHİS“ sind jene spirituellen Lieder, die bei Derwisch-Musikveranstaltungen, den Drehtänzen der Sufis, gemeinsam praktiziert werden, um die Lobpreisung und die Liebe zu Gott auszudrücken. Oft dienen poetische Werke bekannter Sufis, wie Rumi oder Yunus Emre, als Textvorlage für die vertonten Gedichte.

Äußere Einflüsse wie Alter, Stress und Angst auslösende Faktoren (Krieg) sind krankheitsfördernde Faktoren. Im Alter verbirgt sich auch sehr oft die von Stress belastete Lebenszeit.

Ein guter Tipp ist, die Überflutung mit negativen Nachrichten durch die Medien auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Wir verlieren durch die meist sinnlose Nachrichtenflut unsere eigene Mitte und somit den Kontakt = Intuition zu uns selbst. Wer sich selbst nicht mehr spürt, weil er ständig noch Nachrichten verarbeiten muss, verliert den Zugang zu seinen Selbstheilungskräften, nämlich seine Regulationskräfte für die innere und körperliche Mitte.

Dabei geht es gar nicht darum, Krankheit zu vermeiden. Krankheit ist im dynamischen Auf und Ab der Lebensentwicklung ein wichtiger Mitspieler, um das eigene Gesundheitsbild zu entwickeln. Wenn Krankheit zum Leben gehört und Frieden eine positive Zeit ist für Gesundheit, dann gehört der Begriff ausgedehnt auf den „inneren Frieden“.

Mein „innerer Frieden“ ist ein Balanceakt, da es immer Einschränkungen, Beschränkungen und Ausgrenzungen gibt. Ein Balanceakt mit dem Ziel, Zufriedenheit und eine innere Mitte zu entwickeln, zu finden. Zufriedenheit und innere Mitte bedeuten Glücksgefühle, Stimulantien für mein Immunsystem, dem zentralen Regulator meines Körpers. Innerer Frieden ist auch eine Balance zwischen Außenwelt mit ihren Ansprüchen an mich und Innenwelt, meinem Weltbild von meinem Leben. Dieses Weltbild hat in meinem Leben in den Jahren gewaltige Veränderungen in den Zielen und im Umgang mit mir selbst durchgemacht. Heute im Alter gehe ich viel sanfter mit mir um, meine Ziele sind nicht mehr vom Ehrgeiz gepuscht, Genießen und Ruhe sind wichtiger geworden. Diese Einstellung bedingt,

Das Singen der „ILAHİ“-Lieder, in Verbindung mit den Herz berührenden Tönen der Ney (Rohrflöte) oder den vibrierenden Klängen der Ud (Kurzhaltslaute), öffnet in uns Kanäle, lässt uns in Harmonie schwingen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Im Vordergrund dieser Veranstaltung steht das gemeinsame Singen und Musizieren, das Spüren von Freude und Frieden in unseren Herzen.

Freitags, 17 – 18 Uhr, 9.2./ 15.3./ 21.6./ 11.10./ 20.12., Gruppe 94,
Leitung: Gerald Ilyas Klawatsch, Anmeldung: info@bengusu.com
Spenden sind willkommen!

FRIEDEN UND GESUNDHEIT

Was haben Frieden und Gesundheit miteinander zu tun?

Die Lebenserwartungen haben sich in dieser Zeit deutlich erhöht!

Ich bin ein Kind der Nachkriegszeit und habe das Glück gehabt, weit über 60 Jahre Frieden in meinem Land zu erleben. Trotzdem sind Krieg und Unfrieden (Corona, politischer Rechtsruck, härteres soziales Klima...) spürbar näher gerutscht und lösen auch in mir Ängste und Fantasien aus, ein Zustand der Unruhe.

Ich bin ein Kind der Generation 60 plus und ich spüre in meinem Körper Veränderungen. Chronische Krankheiten haben sich eingestellt und mein Alter lässt mich meine begrenzte Lebenszeit spüren.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass Frieden ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist.

dass ich meine Krankheiten und mein Alter viel besser annehmen kann.
Ich bin gesund!

Thomas Schmitt

IN DEINER HAND

Auf einem hohen Berg in der Nähe eines Dorfes lebte ein Greis, von dem die Leute weithin behaupteten, dass er alles wisse. Zwei Jungen hatten sich nun in den Kopf gesetzt, dem alten Mann eine Frage zu stellen, die er nicht beantworten konnte. Stundenlang saßen sie auf einer Wiese, überlegten und überlegten, welche Frage sie stellen könnten.

Ein Bub kletterte auf einen Baum, um besser nachdenken zu können. Auf dem Ast neben ihm saß ein kleines Vögelchen, das leise zwitscherte. Plötzlich schnappte der Junge sich den Vogel und hielt ihn in seiner Hand fest. Als er zu seinem Bruder hinunter sprang, rief er: „Ich hab’s! Ich weiß, was wir den Alten fragen werden!“ Er zeigte seinem Bruder den kleinen Vogel und sagte: „Wir fragen ihn, was ich in der Hand halte!“

„Er wird antworten, dass du einen Vogel in der Hand hältst“, erwiderte der Bruder wenig begeistert. „Ich weiß. Aber dann werde ich ihn fragen, ob der Vogel tot oder lebendig ist! Und wenn er sagt, dass der Vogel lebt, dann drücke ich meine Hände zusammen. Wenn er aber sagt, dass der Vogel tot ist, dass lasse ich ihn fliegen!“

Diese Idee fand auch sein Bruder gut. Und so rannten sie aufgeregt den Berg hinauf und riefen schon von weitem: „Alter Mann, wir haben eine Frage für dich!“ Der Greis saß still und meditierend vor seiner Hütte, als die Knaben außer Atem bei ihm ankamen. Nach einer Weile öffnete der

Mann langsam die Augen und blickte beide freundlich an. „So fragt“, antwortete er einladend. „Alter Mann, was halte ich hier in meiner Hand?“ fragte der eine Bruder und starrte den Alten gespannt an. Der schloss seine Augen wieder, öffnete sie nach einigen Augenblicken und sagte: „Du hast einen kleinen Vogel in deiner Hand.“ Der Junge guckte den Greis siegesgewiss an und fragte weiter: „Nun denn, weiser Mann, ist der Vogel tot oder lebendig?“

Daraufhin schloss der Alte wieder seine Augen. Die Brüder wurden ganz ungeduldig. Als der Greis endlich seine Augen öffnete, schaute er beide lange an. Er wandte sich dann dem Fragenden zu und sprach: „Mein Sohn, ob der Vogel tot oder lebendig ist, liegt ganz allein in deiner Hand.“

Weisheitsgeschichte aus dem Tao

KLANGBAD – peruanischer Schamanismus

Die Gruppe 94 freut sich, einen Jahreskreis anbieten zu können. Christian und Astrid Fostel entführen uns mit und durch ihre Gesänge und Töne auf eine innere Reise. Trance, Zeit zur Reinigung, Frieden finden, auf Basis des peruanischen Schamanismus.

Das Klangbad unterstützt

- 💜 eine Erweiterung des Bewusstseins
- 💙 Klarheit
- 💚 Loslassen und Herzöffnung
- 💛 die Zentrierung und das Agieren aus der gestärkten Mitte heraus
- 🧡 Entspannung und den natürlichen Energiefluss im Körper
- ❤️ Reinigung und Lösen von Blockaden

Oder einfach nur „Dahintrommeln“ – weil es Freude macht – die Freude fließen lassen – die Lebenslust – bis in eine Trance – Ekstase – reines Sein.

So oder so – oder ganz anders – einfach Sein – Frieden finden – heil werden.

Montags, 16.30 Uhr, 12.2./ 11.3./ 8.4., weitere Termine:

www.gruppe94.at

Bezirksmuseum Wieden, 4., Klagbaumgasse 4

Info bei **Anna-Maria Steurer**: 0660 760 98 93

Helena Opitz war über viele Jahre eine treue Wegbegleiterin in der Gruppe 94. Sie hat uns bei unseren gemeinsamen Festen mit vielen Gedichten erfreut, in denen sie ihre Suche nach essenziellen Fragen des Lebens nachgegangen ist: „Wer sind wir? Woher kommen wir und wohin gehen wir? Warum sind wir eigentlich hier?“

Zu unserem Jahresthema „Frieden“ hat sie uns dieses Gedicht geschrieben:

Friede

Der Friede hat eine ganz leise Stimme –
wie der Gesang des Vogels in der Dämmerung,
wie das Flüstern des Windes am Frühabend,
wie das Rauschen des Meeres bei ruhiger Nacht.

Er klingt wie ferne Musik aus unbekanntem Weiten,
wie das Wiegenlied deiner Mutter nach deiner Geburt,
so leise, wie das Rufen der anderen Welten
bei deinem Abschied von diesem Leben,
von unserem Dasein.

Klänge von Instrumenten aus aller Welt, gespielt mit liebevoller Intention und der kraftvollen Inspiration des Moments durchfließen uns. Diese Klänge wirken **heilsam auf unser gesamtes System**. Der Geist kommt zur Ruhe und ein tiefes Eintauchen in uns selbst ist möglich. Es entfaltet sich **eine einzigartige Klangwelt, die die Seele streichelt**

Bitte mitzubringen

Bequemes Gewand, Wasserflasche, leichte Decke, Yogamatte, ev. ein kleines Polster

Anmeldung

Für Fragen, Details und Anmeldungen stehen euch Astrid und Christian gern als Ansprechpartner zur Verfügung. Bitte um Voranmeldung.

4 Termine 2024: 7.3. // 6.6. // 5.9. // 28.11.2024 ab 19:00 im

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Telefon 0664 208 08 08 oder Mail: ehomai@icloud.com

Wir freuen uns auf euch und unsere gemeinsame, kraftvolle Klangreise.

TROMMELN – FÜR ALLE

Trommeln muss man nicht „können“ – einfach nur tun, einen Rhythmus spüren, in sich hineinspüren – dem Rhythmus des Gefühls folgen und zulassen, dass es da ist – Wut, Trauer, Verzweiflung, Angst, Schmerz – zulassen und trommeln – alles hinauslassen – freilassen – loslassen – den Zugang zur Seele finden – zum Unterbewussten – zum Überbewussten – zum Göttlichen – zum Sein – was wir halt so alles suchen mögen.

Es gibt keinen Tod – es gibt nur den Übergang
ins andere Leben – in die Welt des Friedens,
vor der wir noch Angst haben,
jedoch nach deren Ruhe wir uns schon
sehen, jetzt und da –

während des lärmenden Alltags
mit so vielen Funken des Krieges,
sodass wir von wahren Frieden
nur träumen können hier und jetzt.

Dennoch, mit jeder unserer Taten,
mit jedem Wort, sogar jedem Gedanken,
können wir ein Stück des Friedens
in diese Welt bringen – in unsere Gegenwart.

Wir müssen aber wissen,
den Frieden kann man nicht kaufen,
man kann ihn nicht erzwingen,
man kann ihn nicht erkämpfen.

Der Friede kann zu uns allein kommen
ganz leise, einfach bloß
durch unsere Vergebung, Versöhnung
und selbstlose Liebe – jetzt und da.

Sag es bitte weiter:

Der Friede ist ein Stück des Himmels auf Erden
für jeden, der ihm die Wege öffnet –

durch das eigene Herz. Oh, ja!

Aus: „Die sanfte Kraft des Geistes“

Helena Opitz – Sokolova; 1. Auflage 2019; S:20

JUBILÄUM: 30 JAHRE GRUPPE 94 !!!!!!!!!!!!!!!

Gratulation - die "Gruppe 94 - Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung" feiert heuer ihr 30-jähriges Bestehen!

Die zentrale Säule stellt immer noch die **Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel"** dar, in der Betroffene und Angehörige sich gleichberechtigt austauschen können und ihren persönlichen Horizont zur Bewältigung von der Krise Krankheit erweitern können. Eine Selbsthilfegruppe, die seit 30 Jahren existiert - Gratulation!

Die Gruppe war immer ein Ort zum Probieren. Was kann ich als Betroffene*r noch tun, um meinen Weg zur Gesundheit zu stärken. Am Selbsthilfetag im Rathaus 2023 stellte ich fest, es gibt keine andere Gruppe in Wien, die so viele Angebote an Betroffene macht wie die "Gruppe 94". Durch ehrenamtliche Mitarbeit und Engagement bieten wir zurzeit 10 Aktivitäten an, um Heilung zu fördern. Und weil wir wollen, dass alle Menschen Zugang zu solchen Möglichkeiten haben sollen, sind diese Veranstaltungen alle kostenlos! Ein großes **Dankeschön für dieses ehrenamtliche Engagement!**

Die Gruppe 94 ist ein **gemeinnütziger Verein**, d.h. wir arbeiten nicht auf Gewinn, sondern um der Sache willen. Tatsache ist, dass Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind, Unterstützung auf allen Ebenen ihres Lebens brauchen. Wir versuchen dies durch eine familiäre Atmosphäre, einen persönlichen Kontakt und gutem Zuhören, was die/der Einzelne jetzt in ihrer/seiner Zeit braucht. Kein "Schema F", sondern eine individuelle Beratung und Begleitung sind unsere Markenzeichen, mit Offenheit jemanden auf ihrem/seinem Weg zur Gesundheit zu begleiten.

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 verfassen: per Mail, per Post...
.... 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

Wir werden diese **30 Jahre** bei unserem **SOMMERFEST** gebührend feiern, und Sie sind bereits heute herzlichst zum Fest am **22. Juni** eingeladen!

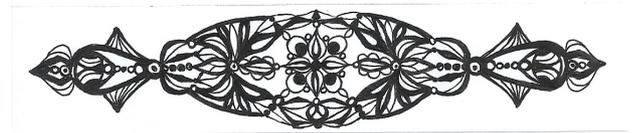
Wir brauchen Sie aber auch als zahlendes MITGLIED und / oder als SPENDER*IN!

Die Räumlichkeiten und die damit verbundenen Ausgaben wollen bezahlt sein, so bitte ich Sie auch dieses Jahr wieder um eine **Spende** (jeder Betrag ist willkommen!) oder uns als **Mitglied** (Jahresbeitrag von 45 Euro) zu unterstützen. Hier will ich auch einladen, bei uns mitzuarbeiten, damit dieses großartige Angebot noch lange existiert.

Mit dem Motto „**Frieden**“ wollen wir auch in der Gruppe selbst umgehen. Toleranz und Offenheit für unterschiedliche Wege, persönliche Nähe und die Förderung von Gemeinschaft fördert Frieden, trägt uns und gibt uns einen Ort der Geborgenheit in einer persönlichen Zeit von Krise und Unruhe. Nicht allein sein auf diesem schweren Weg gibt Kraft und konkrete Hilfe für uns alle.

Bitte mitmachen, da sein und eine Spende geben!

Thomas Schmitt, Obmann der "Gruppe 94"



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

