

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Februar 2025**



**Jahresthema: „Liebe“
„Selbstliebe“**

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

Vielleicht berührt das Titelbild zum Jahresthema „LIEBE“ Sie beim Betrachten in seiner Schlichtheit, es kann und darf aber auch ganz andere Gefühle hervorbringen. Nach einer meditativen Einstimmung auf das Thema war dieses Bild in meinem Herzen, nun gebe ich es in tiefer Verbundenheit an die LeserInnen der „Zwiebel“ weiter.

Liebe zeigt sich als Gefühl von Zuneigung und Wertschätzung, ist ein Geben und Nehmen. Wir sehnen uns danach, geliebt, genährt, gehalten zu werden. Erst die Hinwendung zu uns selbst, das Erfassen des Lichts im eigenen Herzen, die Enthüllung unseres Egos eröffnen uns den Weg der Liebe. Das Annehmen - genau so, wie ich bin, öffnet mein Herz, lässt mich Zufriedenheit und Einheit spüren. Ich bin angekommen bei mir selbst. **„Alle Liebe dieser Welt ist auf Selbstliebe begründet.“** (Meister Eckhart) Innere Liebe und Ruhe formen meine liebevollen Gedanken, bringen das Licht bis in die Zellebene, geben Vertrauen in die eigene Kraft, meinen individuellen Heilungsweg zu gehen.

Die Schale der Liebe wartet, gefüllt zu werden. Sie umgeht Verstand und Ego, spricht unmittelbar zum Herzen. Die Liebe, der Urgrund allen Seins, strahlt in die Welt.

„Die Liebe ist ohne Ende – endlos ist die Möglichkeit von ihr zu reden und zugleich wird keine Sprache sie je in ihrer Essenz fassen können – und komm ich zur Liebe selbst, schweig beschämt ich still.“ (Aus: Dieses Meer hat keine Ufer, Ulrich Holbein)

Danke für die persönlichen Beiträge, sie verfeinern das Thema „Liebe“. Zahlreiche neue Veranstaltungen ermöglichen eine Vertiefung und erweitern unsere Angebote, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Viel Liebe, Lebendigkeit und Inspiration beim Lesen der „Zwiebel“!
In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2025

ACHTUNG!! Für die Teilnahme an manchen Veranstaltungen ist eine **ANMELDUNG per Telefon/per Mail erforderlich!!**

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** Dienstags, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94

Termine: 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7.

Anmeldung bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE** findet nur bei Bedarf in der Gruppe 94 zu diesen Terminen statt:

Donnerstags, 19 Uhr, 27.2./ 27.3./ 24.4./ 29.5./ 26.6.

Nur mit Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

- **SHG „Die Zwiebel Tulln“:** für Krebsbetroffene/Angehörige Dienstags, 18 – 20 Uhr, Tulln, Nibelungengasse 11

Termine: 11.2. / 11.3. / 8.4. / 13.5. / 10.6.

Josef Miligui: 0660 1210 500 od. josef.miligui@krebsinfo.at

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!

4., Wiedner Hauptstraße 60b / Klagbaumgasse 6/Hoftor

Samstag, **12. Juli 2025**, Beginn um **14 Uhr** – Open End

EINZELNE ABENDVERANSTALTUNGEN:

- **Dokumentationsfilm „TRADITION & THERAPY“** von Ilyas G. Klawatsch, Info>> auf den nächsten Seiten!
Donnerstag, 20.3.2025 um 18.30, freie Spende,
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

- **MEDITATION & KLANGSCHALEN** – zwei Erlebnisabende mit Dr. Thomas Schmitt und Sukayna El Ganayny-Prünner
Mittwochs, 18.30 Uhr, 26.3./16.4., Gruppe 94, freie Spende
Anmeldung: Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642 (Info>>)

- **VIDEOABEND: „Weisheit des Glücks“** – eine Botschaft des Dalai Lama an die Menschheit, in der Gruppe 94,
Dienstag, 25.3.2025, 19 Uhr, freie Spende (Info>>)

- **SCHAMANISCHES Wochenende mit GALSAN TSCHINAG:**
mongolischer Schamane und bekannter Schriftsteller.
Was? Wo? Wann? Alle Infos>> auf den nächsten Seiten!

- **EXKURSION zum FRIEDENSSTUPA** in Grafenwörth im Mai:
Info>> auf den nächsten Seiten und auf unserer Homepage!

REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:

- Neu! **LIEBE DICH SELBST - Stärke deine Selbstheilungskräfte:**
Atmung, Entspannung, Bewegung, Meditation, Visualisierung -
du kannst auch einfach nur da sein! Einstieg jederzeit möglich.
Freitags, 12 – 14 Uhr, 7.3./ 21.3./ 4.4./ 18.4./ 2.5./ 16.5./
30.5./ 27.6., in der Gruppe 94, freie Spende
Bitte anmelden bei Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93

- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steurer im
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, **18 Uhr**, 10.2.(17 Uhr!)/10.3./7.4./5.5./2.6./30.6.
Info: 0660 760 98 93

- **GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**
mit Anna-Maria Steurer, **Info:** 0660 760 98 93
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, **18 Uhr**, 24.2.(17 Uhr!)/24.3./28.4./26.5./23.6.

- **IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka
Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at
Dienstags, 18.2./18.3./13.5./10.6., 18 – 21 Uhr, 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, 15.2./ 1.3./ 15.3./ 29.3./ 12.4./ 26.4./
10.5./ 24.5./ 7.6./ 21.6./ 5.7./ 19.7./ 2.8./ 16.8./ 30.8.
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, 10.2./ 10.3./ 14.4./ 12.5./ 16.6.

- **KLANGBAD - peruanischer Schamanismus:** mit Christian & Astrid,
Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende
Donnerstags, 10.4./ 5.6., 19 Uhr, Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4
Anmeldung/Info: 0664 208 08 08 oder: ehomai@icloud.com

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:
mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende

Anmeldung: Anna Gruber 0664 417 0232 od. mantra@gruppe94.at
Donnerstags, 18 Uhr, 6.3./ 3.4./ 8.5./ 5.6., Gruppe 94

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE** im neuen Format
mit Ilyas Klawatsch und Freunden, Gruppe 94, freie Spende

Anmeldung/Info: info@bengusu.com oder 0664 141 89 97

(bitte aufs Band sprechen, wir rufen zurück!)

Freitags, 21.3. (Gr94)/ 9.5. (BM)/ 10.10. (BM)/ 28.11. (Gr94),

18 – 20 Uhr in der Gr94 bzw. Bezirksmuseum, 4., Klagbaumgasse 4

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:** € 180,-

- **EFT-FRIEDENSPROZESS:** Persönlich oder Online, innerer
„Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe für mehr
Energie und Lebensfreude, für Anfänger u. Fortgeschrittene

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

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

DIE LIEBE

Manchmal erlebe ich Situationen, da wird mir warm ums Herz. Beim Filmschauen von „Das brandneue Testament“ hatte ich persönlich das Gefühl, diese Komödie aus 2015 wurde mit viel Liebe zum Menschen gedreht. Oder wenn Partner am letzten Lebensweg sich in die Augen schauen und ich einerseits den unendlichen Schmerz spüren kann, aber auch das unendlich große Verstehen und Geben aus Liebe. Oder wenn ich gerade aktuell die Schönheit eines Eiskristalls bewundere. Ich erlebe glücklicherweise solche Situationen regelmäßig, und doch weiß ich nicht, was Liebe ist.

Es ist eine Kraft, die mich trägt, eine Kraft, die Hoffnung wachsen lässt, eine Energie, die mich Dinge tun lässt, an die ich normalerweise gar nicht denke. Sie lässt mich Grenzen überwinden, verzeihen, Regeln brechen, die ich als richtig und wichtig empfinde, in der Kindererziehung, in der Partnerschaft, aber auch Fremden gegenüber. Sie stimmt mein Herz mutig, sie gibt mir Vertrauen in die Zukunft ohne Versicherung, ohne Gewissheit.

Es ist vor allem eine Kraft, die an mir selbst rüttelt. „Wach auf, geh weiter, es ist nicht vorbei, du bist am Weg und es wird gut werden“ – meine Selbstliebe. Sie geht manchmal verloren, verschwindet, aber wenn ich mich auf mich selbst besinne, mich erde mit meinem Atem, dann finde ich sie wieder. So wie damals, bei der Diagnose „Krebs“ oder als ich meine 2 Kinder begraben habe. Weg war sie für eine gewisse Zeit, unsichtbar und doch spürbar, hat sie mir doch jeden Tag einen Schubs gegeben – geh weiter, bleib nicht stehen. Wie oft bin ich enttäuscht worden oder habe mich getäuscht, war verzweifelt, weil nicht das gekommen ist, was ich wollte. Neben der Liebe gibt es das Leben, es bringt Veränderungen in mein Leben, die ich nicht gerufen

habe. Wie oft war es mir nur möglich, an mich zu glauben und weiter zu gehen.

Krebs ist nicht mein Leben, aber er ist in meinem Leben. Die Liebe hilft mir, einen breiteren Blick darauf zu werfen. Natürlich gibt es Zeiten, da füllt die Krankheit mein Leben aus, aber es gelingt mir immer wieder, die Relationen wieder zu finden. Das "Hohelied der Liebe", der erste Brief an die Korinther, Kapitel 13, bringt es auf den Punkt. Ich könnte alles können, hätte ich aber die Liebe nicht, wäre ich nichts. Erich Fried hat ein Gedicht über die Liebe geschrieben, das mich eine Ewigkeit begleitet:

Es ist Unsinn sagt die Vernunft

Es ist was es ist sagt die Liebe

Diese ersten Zeilen des Gedichtes sagen schon alles aus.

Vor allem Angst, aber auch andere Gefühle wie Stolz, Scham etc. werfen mich immer wieder aus der Bahn. Auch sie lassen mich Dinge tun, die ich so nie wollte. Um meinen Weg korrigieren zu können, hilft es mir, mir zu verzeihen. Dann brauche ich nicht mehr groß und stark zu sein, dann fällt es mir oft leichter, die Sachlage in meinem Leben anzunehmen. Ich gebe aber auch zu, dass ohne Menschen, die mir nahestehen und mit mir ehrlich und offen reden, ich viele Erkenntnisse nie gewonnen hätte. Zu viele blinde Flecken habe ich, ich hätte allein nie die Lösung gefunden. Auch die Überforderung – Grenzen akzeptieren, Hilfe annehmen, nicht alles allein machen zu müssen – wird in der Liebe gelöst.

Am schönsten finde ich, wenn durch die Liebe die Freude am Leben durchbricht. Ich spüre dann den Drang zum Singen, spüre, wie das Licht

bis in mein Herz kommt und alle schweren Gedanken für einen Moment verschwinden lässt, für einen Moment bin ich ganz ICH und gesund.

Es ist ein sehr emotionaler Beitrag für mich geworden, denn das Thema Liebe beschäftigt mich. Immer, wenn ich glaube, jetzt weiß ich, was Liebe ist, zerbröckelt sie und zeigt tausend neue Gesichter. Es ist ein Locken, komm erforsch mich doch, es gibt noch so viel zu entdecken für mich. Ich freue mich auf ein sehr emotionales Jahresthema „Die Liebe“ in der Gruppe 94.

Thomas Schmitt

VIDEOABEND: „WEISHEIT DES GLÜCKS“ –
eine Botschaft des Dalai Lama an die Menschheit
Dienstag, 25.3., 19 Uhr, Gruppe 94, freier Eintritt

Auf dem Höhepunkt seines Lebens im Spannungsfeld zwischen Jahrtausende alten tibetisch-buddhistischen Traditionen und der westlichen, globalisierten Gesellschaft betrachtet der Dalai Lama unsere heutige moderne Welt. Als Friedensnobelpreisträger, der für sein Engagement zum Schutz unseres Planeten ausgezeichnet wurde, zeigt uns der Dalai Lama, dass die Erschaffung einer friedlicheren und glücklicheren Welt für alle Lebewesen möglich ist, und dass jeder von uns die dafür notwendigen Werkzeuge in sich trägt.

Er wendet sich direkt an das Publikum und teilt seine Weisheiten zur Suche nach Glück in der heutigen Welt. Der Film kombiniert sehr persönliche Aufnahmen des Dalai Lama, historische Archivaufnahmen und aktuelle Szenen der globalen Herausforderungen der Menschheit. Anschließend Möglichkeit zum Austausch – herzlich willkommen!
Anna Gruber

Du bist

*Du bist ein Mensch, der nachdenkt.
Du gehst den Dingen auf den Grund.
Du forschst gern nach und stellst dann Fragen.
Du willst den Sinn erkennen, der in allem liegt.*

*Du bist ein Mensch, der gerne lacht.
Du siehst das Schöne in der Welt
Du blickst mit Zuversicht nach vorne,
Du nimmst dein Glück selbst in die Hand.*

*Du bist ein Mensch, der aus sich strahlt.
Du zeigst dein wahres Antlitz her.
Du öffnest dich dem Meer der Schmerzen,
Du strömst voll Liebe in die Welt.*

*Du bist ein Mensch mit vielen Gaben.
Du zeigst, welch Reichtum in dir steckt.
Du lässt dich auf deinen Schwingen tragen,
Du machst dich auf zu neuem Horizont.*

Christa Kaderavak

GALSAN TSCHINAG,

geboren 1943 im Hohen Altai/Westmongolei als Sohn eines Stammesführers der turksprachigen Minderheit der Tuwa. Er erlebt seine Kindheit in der traditionellen Kultur seines Nomadenvolkes. Bei

seiner Tante, einer berühmten Schamanin, macht er als Fünfjähriger erste Erfahrungen beim Schamanen. Die Schulzeit bringt große Veränderungen in sein Leben: seine Muttersprache und alles Schamanische wird verboten. Er muss das ihm unbekannte Mongolisch sprechen, er bekommt einen neuen Namen, Galsan Tschinag.

Ohne Kenntnis der deutschen Sprache bringt ihn ein Stipendium 1962 zum Studium der Germanistik nach Deutschland in eine für ihn völlig fremde Kultur. Er schließt 1968 in Leipzig sein Studium mit Auszeichnung ab und kehrt als Germanist in die Mongolei zurück, dort unterrichtet er Deutsch an den Hochschulen der Hauptstadt (so ist ein Austausch mit ihm in deutscher Sprache möglich!).

Nach politischer Verfolgung und Berufsverbot beginnt Galsan, seine Erzählungen und Gedichte in deutscher Sprache zu schreiben und zu veröffentlichen. Nach der Wende in der Mongolei orientiert er sich neu, ist schamanisch tätig, schreibt und reist. Die Geschichten in seinen Büchern sind die Geschichten seines Volkes, das über keine Schriftsprache verfügt. Er überträgt die bildhafte, poetische Sprache seines Volkes ins Deutsche, und so bleiben die alten Lebensweisheiten der Tuwas lebendig bis in die Gegenwart. Mit großem Engagement betreibt er die Wiederaufforstung in seiner Heimat, unterstützt die schulische und berufliche Ausbildung der Nomadenkinder. Für seine Bücher und seine Arbeit hat er mehrere Preise und Auszeichnungen erhalten.

Literarisches Highlight mit unveröffentlichten Texten:

LESE- und ERZÄHLABEND mit „Weltenwanderer“ Galsan Tschinag

Donnerstag, **15.5.2025**, 19 Uhr, Robert Fuchs Gasse 1, 1140 Wien

Anmeldung nur bei Dagmar Neugebauer: 0699 1237 1294

Schamanisches Wochenende: SEMINARE mit GALSAN TSCHINAG:

Das TAGESSEMINAR hat neben einer Einführung zum **Schamanismus in der Mongolei** den Schwerpunkt: **„Heilen durch Worte, Gesang und Berührung“**

Es sind keine Vorerfahrungen nötig, sich einzulassen, in Trance zu gehen, die „nicht alltägliche Wirklichkeit“ zu erleben und zu spüren, wie diese Energien Heilung auslösen können. Leben ist Schwingung, ist Energie, diese Schwingung kann vielfältig erreicht werden. Gesang ist eine Energie, die einen Menschen erfüllt und jede einzelne Zelle im Körper erreicht.

Termin/Kosten: Samstag, **17.5.2025**, 10 – 19 Uhr, **150,- €**

Ort: Bezirksmuseum Wieden/Festsaal, Klagbaumgasse 4, 1040 Wien

Schamanisches HALBTAGESSEMINAR

Über das Tagesseminar hinaus gibt es für **schamanisch tätige Menschen** die Möglichkeit eines Austausches auf professioneller Ebene. Hier ist eine mehrjährige Ausübung eines schamanischen Arbeitens mit einer schamanischen Ausbildung Voraussetzung. Es soll zu einem Erfahrungsaustausch mit Galsan kommen, sein Zugang und Verständnis kommt aus der „Heilkunst der mongolischen Bergnomaden“. Die Themen sind offen und werden im Seminar gemeinsam er- und bearbeitet, wie z.B. „Verbindung zu den Ahnen stärken“...

Termin/Kosten: Sonntag, **18.5.2025**, 10 – 13 Uhr, **120,- €**

Ort: Bezirksmuseum Wieden/Festsaal, Klagbaumgasse 4, 1040 Wien

Individuelle EINZELSITZUNGEN mit Galsan:

Termine: Freitag, **16.5.2025** (Nachm./Abend) und Sonntag, **18.5.2025** (ab 14.00)

Ort: Räume der Gruppe 94, Wiedner Hauptstrasse 60b/3/5, 1040 Wien

Kosten: 120,- € /Stunde (in bar vor Ort)

Info/Anmeldung: Birgit Fritz (birgitfritz.contact@gmail.com)

ANMELDUNG für BEIDE SEMINARE: birgitfritz.contact@gmail.com

Die Organisation der Seminare ist eine Kooperation der „Gruppe 94“ mit dem ÖGDTT, der Österreichischen Gesellschaft für Drama- und Theatertherapie (www.oegdtt.at).

Einzahlung der Seminarbeiträge auf das Konto der ÖGDTT mit dem Betreff **Galsan Tschinag, Samstag oder Sonntag:**

IBAN: **AT69 3910 0000 0045 7556**

Birgit Fritz bietet „Theater als begleitender Weg“ für Betroffene im Einzel- oder Gruppensetting an, Termine auf Anfrage.

Info zum FILM „TRADITION & THERAPY“ von Ilyas G. Klawatsch

Der zweisprachige Film (Deutsch/Englisch) **„Tradition & Therapy“ ist eine Dokumentation**, welche die Besonderheit traditioneller Kunst & Therapie und ihre Integration in ein modernes medizinisches Umfeld beleuchtet. Der Film versucht dem Begriff „Tradition“ neues und vielschichtiges Leben einzuhauchen.

„Tradition“ ist nicht nur das, was früher einmal war oder was uns von unseren Ahnen und Vorfahren übermittelt wurde. „Tradition“ ist der Ursprung des Lebendigen. Wo diese Verbindung noch Bestand hat, dort liegt der Schatz, der Diamant einer lebendigen Tradition verborgen. Die Früchte davon sind die traditionellen Künste, Lebensweisen und damit verbunden auch das Wissen um die Heilkunst. In dieser Form der „Tradition“ liegt eine besondere Schönheit, ein besonderes Wissen und ein besonderes heilendes und therapeutisches Potential.

Der Film zeigt auf, wie wichtig es ist, dass authentisch traditionelle Wege lebendig bleiben und einen Platz in den modernen Wissenschaften finden und behaupten.

Ilyas Klawatsch (Musiker/Musiktherapeut/Autor) zeigt in seinem Film auch ein Interview mit Dr. Thomas Schmitt, Obmann der Gruppe 94, beide werden anwesend sein.

Nach der Filmvorführung gibt es die Möglichkeit zum Austausch – wir laden alle Interessierten herzlich zu diesem Filmabend ein!

Filmpräsentation (90 Min.): Donnerstag, 20.3.2025, 18.30 Uhr
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende

Exkursion zum FRIEDENSSTUPA in Grafenwörth im Mai 2025

Der Friedensstupa in Grafenwörth ist ein beeindruckendes **Symbol für Frieden, Freude, Glück und Verständigung**. Er lädt Menschen aller Glaubensrichtungen dazu ein, zur Ruhe zu kommen, sich zu besinnen und Momente der Reflexion zu erleben. Der Stupa soll all jenen Glück bringen, die ihn sehen, ihn im Uhrzeigersinn umrunden oder in seiner Nähe meditieren. Die Sonne an der Spitze symbolisiert die Strahlkraft des Mitgefühls, der Mond die Befreiung von Leid, die Krone steht für den siegreichen Zustand der Erleuchtung.

Um diese inspirierende Energie zu erfahren, planen wir eine Exkursion dorthin im Mai. Genauer Termin, Treffpunkt und Mitfahrmöglichkeiten werden auf unserer Homepage bekannt gegeben.

Ein buddhistischer Mönch, der spirituelle Leiter und Betreuer dieser Einrichtung, wird uns die Geschichte und die Hintergründe des Friedensstupas näher bringen. Zudem wird er uns in den Stupa führen, wo wir die Ruhe und Energie dieses besonderen Ortes spüren und die Zeit zur Meditation nutzen werden, um innerlich zur Besinnung zu kommen und Frieden zu finden.

Anna Gruber

KLANGBAD – peruanischer Schamanismus mit Astrid & Christian

Die Gruppe 94 freut sich, auch 2025 einen Jahreskreis anbieten zu können.

Christian & Astrid Fostel entführen uns mit und durch ihre Gesänge und Töne auf eine innere Reise, zu Trance, Zeit für spirituelle Reinigung, Zeit, um Frieden zu finden. Die Basis ist der peruanische Schamanismus mit seinen speziellen Ritualen und Heilgesängen.

Klänge von Instrumenten aus aller Welt, gespielt mit liebevoller Intention und der kraftvollen Inspiration des Moments, durchfließen uns. Diese Klänge wirken heilsam auf unser ganzes 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche, eventuell Polster und leichte Decke, Matten sind vorhanden.

Donnerstags, 10.4. / 5.6., 19 Uhr

Bezirksmuseum, Klagbaumgasse 4, 1040 Wien

Bitte um Anmeldung: 0664 208 08 08 oder ehomai@icloud.com

Rückschau zum Vortrag von Dr. Elisabeth Gaudernak am 15.1.2025 „Gesundheitsvorsorge mit ätherischen Ölen – Aromatherapie“

Wir danken **Frau Dr. Gaudernak** für ihren lebendigen Vortrag über die sanfte Medizin der Aromatherapie. Anhand vieler konkreter Beispiele konnten wir in die Materie eintauchen. Dr. Gaudernak brachte dazu ätherische Öle mit, und so konnten wir selbst experimentieren, unseren Äther durch die Öle stärken und die eigene Stimmung heben, jeder durch sein persönlich aktuelles Öl.

An Beispielen aus ihrer Praxis wurde **die Breite der Einsatzmöglichkeiten** verständlich gezeigt. Ich kann die Öle zur

Prävention von Krankheiten einsetzen, ich kann mein Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene heben, ich kann mit ihnen konkrete Symptome wie Schmerz, Übelkeit etc. bekämpfen. Sehr spannend ist, dass die ätherische Öltherapie auch bei Infektionen einsetzbar ist und bei Wundheilungsstörungen gut in Kombination verwendbar ist - in Zeiten der zunehmenden Antibiotikaresistenz und bei chronischen Geschwüren eine sinnvolle Therapie.

Die Aromatherapie ist eine individuelle Therapie, die niedrig dosiert eingesetzt wird, daher ist es sinnvoll, sich professionell beraten und begleiten zu lassen. Frau Dr. Gaudernak praktiziert in Wien.

Thomas Schmitt

MEDITATION & KLANGSCHALEN

mit Dr. Thomas Schmitt und Sukayna El Ganayny-Prünner

Anmeldung: Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

„Lebensbaum“ am Mittwoch, 26.3., 19 Uhr, in der Gruppe 94

„Buch des Lebens“ am Mittwoch, 16.4., 19 Uhr, in der Gruppe 94

geführte **Meditation**, geleitet durch **Klangschalen**

Wir bieten eine Fortsetzung der Meditationsabende an. Beim **„Lebensbaum“** ist das Thema, in einer Trancereise eine spirituelle Verbindung mit meinem Körper herzustellen und seine Kraft zu spüren bzw. Wunden schließen zu können. Gerade bei chronischen Krankheiten, bei Traumen, bei Verlusten oder dem Verlust seiner Kraft, geht oft das Vertrauen in den Körper verloren. Ein eigenes Bild von meinem Lebensbaum zu entwickeln und in mir zu verankern, hilft mir, an seine Kraft und seinem Können zu vertrauen und darauf zu bauen.

Beim "**Buch des Lebens**" reise ich in Trance in meine eigene Lebensgeschichte. Ich kann in sie wieder eintauchen und erleben, und ich habe die Möglichkeit aus heutiger Sicht diese vielen Geschichten neu zu bewerten und dadurch Blockaden zu lösen. Das Angebot ist, emotional geblockte Geschichten wieder ins Fließen zu bringen.

Mit Wachsamkeit, Achtsamkeit und einer guten Spannung durch das Leben zu gehen, hilft uns, Gefahren auszuweichen, Wunden zu schließen und mit Belastungen umzugehen. Entspannung ist der Gegenpol. Diese Meditationen erlauben uns, Körper und Geist zu entspannen und Kraft zu sammeln.

Die Töne der Klangschalen verstärken den Effekt und nehmen mich mit auf die Reise nach innen. Sie verankern die neuen Sichtweisen.

Bitte um bequeme Kleidung, Matten und Decken sind vorhanden, Polster eventuell mitbringen für entspanntes Liegen. Wer will, kann auch sitzen.

DIE SINKENDE INSEL

Vor langer, langer Zeit gab es einmal eine Insel, auf der alle Eigenschaften, Merkmale und Gefühle der Menschen lebten: die Gute Laune, die Traurigkeit, das Wissen – und so wie alle anderen auch die LIEBE. Eines Tages kam die Nachricht, dass die Insel sinken werde. Also bereiteten alle ihre Schiffe vor, um die Insel zu verlassen, nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten.

Bevor die Insel sank, bat die Liebe um Hilfe. Der Reichtum fuhr auf einem luxuriösen Schiff an ihr vorbei, und die Liebe fragte: „Reichtum, kannst du mich bitte mitnehmen?“ „Nein, das kann ich nicht. Auf

meinem Schiff habe ich viel Gold, Silber und Juwelen. Da ist kein Platz für dich.“ Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem riesigen Schiff mit aufgeblähten Segeln die Insel verließ. „Stolz, ich bitte dich, kannst du mich mitnehmen?“ „Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen“, antwortete der Stolz, „hier ist alles perfekt. Du könntest mein Schiff beschädigen.“ Nun fragte die Liebe die Traurigkeit, die langsam an ihr vorbeidümpelte, ob sie sie mitnehmen könnte. „Oh, Liebe“, seufzte die Traurigkeit, „ich bin so traurig, dass ich alleine bleiben muss.“ Auch die Gute Laune kreuzte an der Liebe vorbei, sie war so zufrieden mit sich und der Welt, dass sie ihren Ruf gar nicht hörte.

Plötzlich sagte eine Stimme: „Komm, Liebe, ich nehme dich mit.“ Es war eine Alte, die so sprach, und die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie vergaß, nach ihrem Namen zu fragen. Als sie an Land kamen, ging die Alte fort, und die Liebe bemerkte, dass sie ihr viel schuldete. Sie fragte das Wissen: „Kannst du mir verraten, wer mir geholfen hat?“ „Es war die Zeit“, antwortete das Wissen. „Die Zeit? Warum hat die Zeit mir geholfen?“ Und das Wissen sagte: „Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die LIEBE im Leben ist.“

Aus: Weisheitsgeschichten aus aller Welt

Information: MITGLIEDSBEITRAG 2025

Die „**Gruppe 94**“ ist ein **gemeinnütziger Verein**, gegründet vor 30 Jahren. Das Zentrum stellt sich die ganzheitliche Beratung und Unterstützung von Menschen mit der Diagnose „Krebs“ und deren Angehörigen zur Aufgabe. Kernstück ist die Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ für Krebsbetroffene und Angehörige.

Neben Einzelberatung und Therapie für an Krebs erkrankte Menschen bieten wir regelmäßig Gruppen an, in denen Betroffene spüren können,

was sie für ihren Weg zur Heilung brauchen. Vorträge, Filmabende und Lesungen für alle Interessierten ergänzen unsere vielseitigen Angebote - siehe Terminplan und www.gruppe94.at.

Viele unserer Angebote sind kostenfrei bzw. auf Spendenbasis, um vielen Betroffenen und Angehörigen die Teilnahme zu ermöglichen. Mit Zuschüssen zu kostenpflichtigen Veranstaltungen verhelfen wir Bedürftigen zur Teilnahme. Wir bemühen uns, unsere Angebote aufrecht zu erhalten bzw. weiter auszubauen.

Als uneigennützig arbeitender Verein sind wir auf IHRE Zuwendung angewiesen. **Durch IHREN Mitgliedsbeitrag und IHRE Spenden ermöglichen Sie uns, viele betroffene Menschen mit unseren Angeboten zu erreichen und zu unterstützen – herzlichen DANK dafür!** **Mitglied** unseres Vereins werden Sie ohne spezielle Anmeldung ausschließlich **durch Überweisung des Mitgliedsbeitrages**. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Für 2025 beträgt der Mitgliedsbeitrag 60,- EURO.

„Alten“ Mitgliedern sagen wir großen Dank für ihre treue Unterstützung (bitte auch weiterhin!), neue Mitglieder heißen wir herzlich willkommen!

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 € 60,-).
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Name/ Geburtsdatum angeben!
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