

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Oktober 2016**



Miteinander wachsen

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Die Natur zeigt uns, dass Pflanzen nur auf einem für sie geeigneten Boden mit regelmäßiger Wässerung und Düngung wachsen und gedeihen können.

MITEINANDER WACHSEN

.....was bedeutet das für uns Menschen?

Miteinander setzt neben dem Ich mindestens ein Du voraus.

Mit welcher Qualität bin ich eingebettet in mein Netzwerk von Beziehungen? Mit wem kann und will ich wachsen – gerade in Krisenzeiten, in großen Prozessen der Veränderung? Die Krankheit Krebs ist eine enorme Herausforderung - wer will und kann sie mit mir nutzen und an ihr reifen? Wer hält auch ein mögliches Scheitern aus, das ja zugleich ein Entwicklung förderndes Element in sich trägt?

Mit der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ und unseren zahlreichen Veranstaltungen bieten wir einen geeigneten Boden mit vielen Nährstoffen zum Thema „Miteinander wachsen“ an.

Hier kann ich mich selbst und anderen gegenüber öffnen, meine Gefühle ausdrücken, ehrliches Interesse am anderen und gegenseitiges Verständnis zeigen. Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam etwas auszuprobieren, Neues zu erfahren, die Vielfalt im Miteinander zu erleben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2016

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: in der Gruppe 94, 1040 Wien,
Wiedner Hauptstr. 60b/Stg. 3 oder über Klagbaumgasse – Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde:** ohne Anmeldung
jeweils Dienstag, 19 Uhr
8. Nov. / 6. Dez.2016 / 10. Jänner 2017 / 7. Febr.

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE mit Heide:**
Bitte um tel. Anmeldung: 0650 42 49 750
jeweils Donnerstag, 19 Uhr
27. Okt. / 24. Nov. / 22. Dez.2016 / 26. Jänner 2017 / 23. Febr.

<p>Herzliche EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER! Mittwoch, 14. Dez., ab 19 Uhr, Restaurant Sokrates</p>
--

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN
(ausführliche Informationen auf den folgenden Seiten!)

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben mit Christian Ponleitner
jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr mit Pause, Gruppe 94
12.11. / 26.11. / 10.12. / 14.1.2017 / 28.1. / 11.2. / 25.2.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:**
Bitte um Anmeldung: 0664 58 11 642 oder 0699 11 20 10 49
jeweils Montag 14. Nov. / 12. Dez., 19 Uhr, Gruppe 94

-**QIGONG:** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung, Gr. 94
jeweils Dienstag 15. Nov. / 13. Dez. / 17. Jan. 2017, 19 Uhr

- **MESSE „JEDER FÜR JEDEN“ mit INFOSTAND der SHG „Zwiebel“**
Sonntag, 20. Nov. 2016, 10 – 17 Uhr, Wiener Rathaus

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch und Freunden (Ort steht bald auf unserer Homepage!)
jeweils Freitag 2. Dez. / 24. Febr. 2017 / 31.3. / 19.5., 19 Uhr

- **MÄRCHEN UND GEDICHTE: LESUNG** mit Manuela Kurt, Gr. 94,
im Dezember (genauer Termin auf unserer Homepage), 19 Uhr

Ärztlich-Schamanische Ambulanz:

Anmeldung Dr. Schmitt 0664 581 16 42

TCM-Beratung: Dr. Leo Spindelberger:

Anmeldung: 0699 130 30 637

Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- **SEMINAR „Die Simontonmethode“** zur Stärkung der
Selbtheilungskräfte mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems,
Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: 11.11. – 13.11.2016 : Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **KREISTÄNZE aus versch. Kulturen:** Raum im Hof der Gr. 94,
Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88
Mittwoch, 9. Nov. / 14. Dez., 19.00 – 21.30 Uhr, € 25,-

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Messe „JEDER FÜR JEDE“

Die Messe für und mit Menschen mit Behinderungen findet am **Sonntag, 20. Nov. 2016, 10 – 17 Uhr**, bei **freiem Eintritt** im **Wiener Rathaus** statt.

Selbsthilfegruppen und Behindertenorganisationen präsentieren ihre Leistungen und ihre vielfältigen Angebote einer breiten Öffentlichkeit. Neben interessanten Vorträgen und Diskussionen gibt es auch ein Rahmenprogramm mit Unterhaltung. Höhepunkt ist die Verleihung des „Preises der Menschlichkeit“ für besonderen ehrenamtlichen Einsatz.

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

Komplementäre Schmerzambulanz

Die komplementäre Schmerzambulanz (KSA) gibt es seit einem Jahr in der Gruppe 94. Erste Erfahrungen zeigen positive Rückmeldungen durch die PatientInnen. Die KSA will nun eine Studie durchführen, um die Methode von **Reiki als Begleittherapie bei Schmerzen** zu erforschen. Dazu werden die nächsten 20 PatientInnen kostenlos behandelt, wenn sie der Begleitforschung zustimmen, die durch Fragebogen und visuelle Schmerzerfassung (VAS) den Verlauf der Schmerzintensität der zu Behandelnden erfasst. Reiki wird hier begleitend zur schulmedizinischen Therapie eingesetzt. Ein TCM- Arzt erstellt dazu ein Schmerzprotokoll aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin.
Dr. Thomas Schmitt

Psychotherapie

Die Krise „Krankheit“ löst sehr oft psychische Belastungen bei den betroffenen Menschen aus. Hier bietet die Psychotherapie diverse Formen von Bewältigungsstrategien an, sie helfen wieder Orientierung und Ordnung in ihr Leben zu bringen. Dank des Sponsorings der „Gruppe 94 Treuhanderschaft“ sind wir in der Lage, für betroffene Menschen eine Psychotherapieeinheit, die maximal zehn Therapiestunden beinhaltet, kostenlos anzubieten. Dies reicht meist aus, um sich neu zu organisieren. Die Plätze sind begrenzt.

Die Psychotherapeuten Mag. Christine Tscholakoff und Mag. Franz Horacek begleiten Sie in dieser Zeit.

Zuweisung über Dr. Thomas Schmitt (Kontakt: 0664 58 11 642)



GEMEINSAM WACHSEN



Die Krise „Krankheit“ stellt die spirituellen und persönlichen Werte des betroffenen Menschen in Frage und löst so eine Entwicklung bei ihm aus. Partner, Familie, Freunde und Bekannte müssen sich mit dem veränderten Bewusstsein, dem neuen Menschen auseinandersetzen und sich somit ebenfalls entwickeln - andernfalls kommt es zu unüberwindbaren Brüchen in den Beziehungen.

In der Krise Krankheit werden menschliche Seiten von mir sichtbar, mit denen ich mich am liebsten nie auseinandergesetzt hätte. Von einem Moment auf den anderen bin ich schwach, kraftlos, kann meinen Alltag nicht mehr bewältigen, bin womöglich immobil, bettlägerig, kann mich nicht mehr selbst an- und ausziehen und - was noch schambesetzter ist

- muss auch im Intimbereich gewaschen werden. Vielleicht habe ich Schmerzen, die nicht aufhören wollen, bin deswegen aggressiv, die Diagnose und die Mitteilungen über Therapien machen mich mutlos, verzagt oder wütend, zornig. Die ganze Dimension der Gefühlswelt rauscht durch mich hindurch, wirbelt mich hoch und lässt mich fallen wie Blätter im Herbststurm. Ich beginne ganz neue Seiten meiner Persönlichkeit wahrzunehmen. Scham und Schmerz treiben mich in den Rückzug, Hilflosigkeit und Angst machen mich vielleicht aggressiv, Bedürftigkeit fördert meine Tränen und Trauer. Stolz wie ich bin, will ich niemandem zur Last fallen - aber allein schaffe ich es auch nicht.

Mein Partner/meine Partnerin erkennt mich nicht mehr. Ungewohnte Reaktionen schaffen Missverständnisse. Gut gemeinte Ratschläge und Gesundheitstipps führen zu kleinen Krisen in der Beziehung. Die Aussichten der Diagnose lösen düstere Fantasien aus.

An diesem Punkt besteht die Chance des gemeinsamen Wachsens. Hält der Partner/die Partnerin die emotionale und physische Situation aus, zeigt er nonverbal dem betroffenen Menschen: Du bist es mir wert! Ich bleibe und will mit dir diesen neuen Weg der Herausforderung gehen. Passiert das, dann kommt es meistens auch zu guten, ernsten Gesprächen. Hier haben sie die Gelegenheit, sich ihre Hilflosigkeit gegenseitig zu gestehen, können sie die Endlichkeit alles Daseins auch für sich definieren. Liebe hat viele Formen sich auszudrücken. In diesem Moment spüren beide ihre Verbundenheit und ein Wachsen dieser Liebe entsteht - eine Kraft, die größer und mächtiger ist als alle Verluste und Belastungen, die durch die Krankheit entstehen. In seinem Buch „Über das Sterben“ schreibt Gian Domenico Borasio: „Wenn Sie

realisieren können, dass Ihre wichtigsten Fähigkeiten als Mensch, Ihre Persönlichkeit, Ihre Gefühle, Ihr Intellekt, Ihr Gedächtnis, Ihre Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, von dieser Krankheit nicht eingeschränkt werden, weder jetzt noch in der Zukunft, dann werden Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Heilung gemacht haben.“ Die gemeinsame Hilflosigkeit, jeder auf seine Art - aber beide hilflos, kann eine Erkenntnis bewirken, ein Bewusstsein schaffen: Wir schaffen das, weil wir uns haben. Unser Leben ist ein Weg mit vielen Krisen und seltenen Momenten des Glücks. Wir gehen unseren gemeinsamen Weg mit Würde weiter.

Damit ist die Basis für ein gemeinsames Wachsen gelegt. Ein positives Weltbild lässt neue gemeinsame Ziele definieren. Wer bin ich - wer sind wir? Was wollen wir unter diesen neuen Verhältnissen? Humor war schon immer ein lohnendes Ziel. Wichtig ist das gemeinsame Gehen und nicht die Frage nach der Dauer der Beziehung, denn bei dieser hat es nie eine Sicherheit gegeben.

Dies ist die intensivste Form des gemeinsamen Wachsens. Die Voraussetzung ist immer eine Öffnung des betroffenen Menschen und ein sich Einlassen von beiden Seiten. In der Not rücken wir Menschen enger zusammen, nicht nur der Partner/die Partnerin steht an meiner Seite, selbst für Fremde schaffen wir Nähe und Menschlichkeit. Eine besondere Form ist die Selbsthilfegruppe. Hier schweißt das gemeinsame Thema Krebs mit all den eigenen damit verbundenen Erfahrungen die Betroffenen und Angehörigen zusammen und so manche enge Freundschaft entsteht.

Dr. Schmitt

Ein beeindruckender Abend mit Kurt Langbein

„WUNDER DER HEILUNG“

Einen beeindruckenden Filmabend mit der Dokumentation „Wunder der Heilung“ und ebenso beeindruckender nachfolgender Diskussion mit deren Gestalter Kurt Langbein bot die „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“ seinen Mitgliedern und Gästen am Mittwoch, den 12. Oktober 2016.

Der bekannte Filmmacher, Wissenschaftsjournalist und TV-Produzent Kurt Langbein erkrankte selbst an Krebs und erzählt in dem Dokumentarfilm seine eigene Geschichte. Er macht sich darin auf die Suche nach jenen Faktoren, die das menschliche Immunsystem mobilisieren und damit immer wieder – auf wundersame Weise – Krebs heilen können. Der Streifzug durch die Psycho-, Neuro- und Immunologie wurde mit der Romy 2013 als beste Dokumentation ausgezeichnet.

Unter reger Beteiligung des zahlreich erschienenen Publikums und unter der Moderation des Obmanns der „Gruppe 94“, Dr. Thomas Schmitt, fand eine sehr offene und tiefgehende Diskussion mit dem Dokumentarfilmer statt. Die Themen reichten von internationalen Gegebenheiten – in Großbritannien und den USA ist die Offenheit für komplementärmedizinische Methoden eine ganz andere als in Österreich – bis zu den Fragen, ob es eine Krebsdiät gibt (nein) und wie bedeutend Bewegung ist (sehr).

Langbein erzählte, wie überzeugt aufgrund seines durch den Beruf erworbenen Wissens er war, sich beim Thema Krebs auszukennen und

wie überrascht er dann als selbst Betroffener über seine Reaktionen war. Er suchte dann seinen individuellen Weg. Er konnte einen anderen Blick auf sein Leben und seine Gefühle gewinnen, das war ein wichtiger Prozess. Er lernte, auf seine Regungen, Gefühle und Impulse genauer hinzuschauen und dem freundlich zu begegnen, was insgesamt zu einem lebensfreundlicheren Zugang führte. Die Platitude „Krankheit als Chance“ gewann für ihn Realität. „Information ist das Eine, aber gut eingebettet zu sein in soziale Gemeinschaften ist ganz entscheidend“, so Langbein. Ebenso entscheidend ist, was ändert sich an meinen Ressourcen, an meinem Leben, an meiner Balance. Was bringt meine Balance aus dem Tritt? Es gibt nicht das EINE Rezept. Entscheidend ist, seinen eigenen Weg zu finden, etwas zu TUN ist wichtig. Der Abend brachte den Anwesenden eine Fülle an wertvollen Informationen.

Renate Marschalek

„MOVING FORWARD“

*Andocken an die Natur..... manchmal in Kreisen.....
meinen Körper fühlen.....gehen.....
ich brauche mehr Zeit als ich dachte.....
aber was ist Zeit im Vergleich zum Leben?
Maria Wipplinger*



„MOVING FORWARD“

heißt die Fotoserie, die ich vor einigen Monaten noch während meiner Chemotherapie begonnen hatte. Eine nach vorne gerichtete Bewegung – im Geist und auch physisch gesehen. Einen Schritt vor den anderen setzend auf verschiedenem Untergrund, in der Natur und in der Stadt, schneller und langsamer.

Es gab und gibt immer wieder Pausen, in denen es im Sommer einfach nur schön war zu liegen und in die Natur zu schauen, auch weil der Körper Ruhe braucht.

Mit anderen gemeinsam zu gehen tut gut. Oft hab ich es auch vorgezogen, alleine zu gehen - in meinem Tempo, mit meinen Gedanken, mit Musik oder Poesie, die mich begleiten. Das Gedicht „learning to walk“ von David Whyte ist eines davon und beginnt so: „Dann ging ich einfach geradeaus - aus dem Tor, durch den Wald, am Fluss entlang in Richtung der Berge...“

Maria Wipplinger

NACHLESE: Unsere erste schamanische Reise

Am 26. September fand zum ersten Mal ein – zu unserer Freude – sehr gut besuchter **schamanischer Gruppenabend** statt. Unter der kundigen Leitung von Lorenz Skerjanz und begleitet vom kraftvollen Klang der Trommeln begannen wir, das schamanische Universum zu erkunden. Das Ziel unserer ersten schamanischen Reise sollte eine Kontaktaufnahme mit der Anderswelt, wenn möglich mit einer Unteren Welt werden. Auch wenn dieses erste Hinspüren in eine andere Wirklichkeit noch nicht für alle möglich war, so haben doch viele

Teilnehmer danach von einer großen Kraft gesprochen, die sie gespürt haben, in die sie eingetaucht sind.

Eva Meyer - Wegerer

ZUM NACHLESEN: EFT – „Klopftechnik“

Am 14. September fand in der Gruppe 94 eine Präsentation der EFT-Technik statt. Zwei Teilnehmerinnen geben mit ihren Beiträgen persönliche Einblicke in diese gut besuchte Abendveranstaltung.

EFT - eine Methode, mit der wir unser Wohlbefinden innerhalb von wenigen Minuten steigern können, stellte uns der Humanenergetiker und EFT-Praktiker Christian Ponleitner in Theorie und Praxis vor.

Nach einem Einstimmungssatz werden sieben Meridianpunkte beklopft, dadurch können sich Energieblockaden auflösen. Vor der Anwendung wird empfohlen, das zu behandelnde Problem auf einer Skala von 1-10 einzustufen. So lässt sich danach bei einem Vergleich leichter eine eventuelle Verbesserung unserer Beschwerden feststellen.

Anders als bei der Akupunktur, die sehr viele gemeinsame Prinzipien mit EFT hat, spielen die Einstimmungssätze, die mehrmals wiederholt werden, eine für mich entscheidende Rolle: "OBWOHL ich dieses Problem... habe, AKZEPTIERE und LIEBE ich mich VOLL und GANZ."

Also doch! Es ist die LIEBE, zu der auch die Selbstliebe gehört, die uns glücklicher, zufriedener und gesünder macht...Möge sie jede Zelle unseres Körpers erreichen, sie mit ihrer Botschaft nähren und heilen!

Ab jetzt werde ich klopfen! Maja Korak

"Emotional Freedom Techniques" kannte ich nicht, deswegen informierte ich mich ein wenig darüber: Meridianpunkte klopfen, um eine heilende Wirkung zu erreichen. Die Technik kam mir zwar sehr einfach, jedoch langwierig vor - und so waren meine Erwartungen nicht besonders hoch. Da ich aber offen für komplementäre Heilmethoden bin, entschloss ich mich hinzugehen, um die Technik persönlich auszuprobieren.

Es erschienen zahlreiche Interessierte. Christian Ponleitner erklärte uns sehr professionell und unkompliziert die Technik. Auch nach skeptischen Aussagen einiger Teilnehmerinnen blieb ich optimistisch eingestellt und zweifelte nicht an der positiven Wirkung.

Nach dem Einstufen des eigenen Wohlbefindens gingen wir zum praktischen Teil über. Ich war sehr überrascht, wie einfach und wirksam die Methode in der Anwendung ist. Den Einstimmungssatz und die zu beklopfenden Körperpunkte merkt man sich sehr schnell. Erstaunt war ich, welche Auswirkung der Leitsatz *"Ich liebe und akzeptiere mich ganz, so wie ich bin!"* auf mich hatte. Ich spürte, dass er mir einen Impuls zu einer Bewegung gab, die jede Zelle wieder in den richtigen Kreislauf bringt, spürte, wie sehr sich mein „Ich“ nach Einklang mit dem Universum sehnt.

Schnell wurde mir auch die enge Verbindung zwischen dem körperlichen und seelischen Befinden klar. Während der Behandlung der körperlichen Probleme machten sich auf einmal Gefühle und Szenen aus der Vergangenheit bemerkbar. Verpackt in einem Satz schließt man sie in die Behandlung ein. So kann es sein, dass in den nächsten „Klopfunden“ die negativen Gefühle verschwinden oder aber neue Ereignisse auftauchen, die wieder mit dem Einstimmungssatz konkretisiert und dann mit Klopfen behandelt werden. Sehr praktisch

ist, dass man mit der Übung jederzeit aufhören, sie jederzeit einfach wieder fortsetzen kann.

Während des Übens konzentrierten wir uns gemeinsam auf die Probleme der einzelnen Personen in der Gruppe, um Ihnen mehr Heilkraft zur Verfügung zu stellen. Dabei wurden aber auch jene Anliegen unbewusst behandelt, die man nur für sich selbst in Gedanken geäußert hatte. Am Schluss des Abends zeigte sich bei mir und der großen Mehrheit aller Teilnehmer eine Verbesserung des Wohlbefindens.

Sehr erfreut war ich, als ich erfuhr, dass Christian Ponleitner EFT weiterhin für eine interessierte Gruppe anbieten wird. Sich Zeit zu nehmen, um sich mit sich selbst zu beschäftigen, hat immer eine spürbar positive Wirkung. Welche enormen Kräfte sich bei der Arbeit in der Gruppe entwickeln, habe ich schon mehrmals erfahren. Deswegen bin ich sehr gerne dabei und werde zu den nächsten EFT-Treffen kommen.

Anna

EFT – GRUPPENTREFFEN

In der EFT - Gruppe begleiten wir einander in unserer EFT – Praxis, wir teilen unser Wissen und unsere Erfahrungen.

Wir besprechen, wann EFT nicht funktioniert hat und klären die Gründe dafür. Wir freuen uns miteinander über die beständig wachsende innere Freiheit, die wir durch diese Technik gewinnen können. Wir lernen voneinander, sind einander Anregung und Inspiration, denn EFT

lässt bei aller Einfachheit viel Raum für Offenheit und Lebendigkeit und die dazugehörigen Überraschungen.

Die Gruppenteilnehmer lernen neben der Grundtechnik weitere hilfreiche Methoden und Anwendungen von EFT kennen. Vor allem durch das regelmäßige gemeinsame Üben und Ausprobieren kann die/der Einzelne die Technik verinnerlichen, verstehen, verankern, sie zu ihrem/seinem starken persönlichen Werkzeug werden lassen, sie auf verschiedene Lebensbereiche anwenden lernen und dabei gleich die eigenen aktuellen Themen bearbeiten und immer mehr davon lösen.

Zu den schönsten Effekten einer beständigen EFT – Praxis gehört, dass Belastungen mehr und mehr als Möglichkeit wahrgenommen werden, wieder ein Stück persönliche Kraft zurück zu gewinnen. Als würde sich in jedem Problem ein ganz persönliches Geschenk verstecken und nur darauf warten, dass wir es auspacken. In diesem Sinne freue ich mich darauf, mit euch gemeinsam viele dieser Geschenke auszupacken.

Damit wir uns entspannt in vertrauter Runde auf alles einlassen können, was angesprochen werden will, nehmen wir uns für jedes Treffen drei Stunden Zeit. Es ist möglich, früher zu gehen oder später zu kommen. Das Ende bleibt für Interessierte offen.

jeweils Samstag, von 14 – 17 Uhr (mit Pause), Gruppe 94
12.11. / 26.11. / 10.12.2016 / 14.1.2017 / 28.1. / 11.2. / 25.2.

Ein Neueinsteigen in die bestehende Gruppe ist nach Kontaktaufnahme auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

Christian Ponleitner / Humanenergetiker, EFT – Praktiker
0664/735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

QIGONG in der Metall-Zeit

Der Herbst hat begonnen: Die Blätter an den Bäumen verfärben sich und das Laub fällt zu Boden. Die Säfte ziehen sich ins Innere zurück. Laut chinesischem Kalender haben wir den Höhepunkt des Herbstes, der dem Metall-Element zugeordnet wird, bereits überschritten.

Auch für uns Menschen ist dies eine gute Zeit, überflüssigen Ballast abzuwerfen und uns selbst die Frage zu stellen: „Was möchte ich auf meinem Weg in Richtung Winter noch mitnehmen?“ Qigong hilft uns dabei, uns auf das Wesentliche zu besinnen. Wer in die ruhigen Bewegungen „hineinlauscht“, gibt dem Körper die Chance klare Botschaften zu liefern, was ihm gut tut und was er nicht benötigt.

Qigong-Abende: jeweils Dienstag, 19 Uhr, kostenfrei, Gr. 94

18.10. / 15.11. / 13.12. / 17.1.2017, ohne Anmeldung

Bei Fragen: 0676 49 68 557

Auf deine/Ihre Teilnahme freut sich Katja Hildebrandt.

ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE

Archetypische Bewegungen

Ein sehr gut besuchter und für die Teilnehmer ein besonderer Abend war der 3. Juni 2016, den der Musiktherapeut Ilyas G. Klawatsch und seine Freunde mit heilsamen Klängen gestalteten.

Dieses Mal beginnt der Abend mit **archetypischen Bewegungen**. Sie sind schamanischen und spirituellen Tänzen entnommen und bestehen aus einer einfachen vorgegebenen Abfolge von körperfreundlichen, harmonischen Bewegungen zu bestimmten Melodien und Rhythmen. So symbolisiert der dritte Bewegungsablauf ein freudiges Weitergehen,

ein Voranschreiten auf dem Weg, ein Begrüßen dessen, was da kommt...

Grundidee der aktiven Musiktherapie ist es, durch diese Bewegungen die Energieflüsse im Körper anzuregen und zu harmonisieren. Blockaden aller Art können gelöst werden, Balance stellt sich ein.

Die **rezeptive Musiktherapie** führt uns dann auf eine Reise nach Innen. Bequem liegend geben wir uns dem heilsamen Klang des Wassers und den Improvisationsweisen hin. Ud, Ney, Dombra und Trommel – jedes Instrument spricht seine eigene Sprache und ermöglicht, die Türen zu unseren verborgenen Heilkräften zu öffnen.

Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch bei einem kleinen Buffet. Herzliche Einladung zum Erleben und Erfahren dieser ganzheitlichen, ausgleichenden Methode – freie Spende erbeten!

Freitag, 2. Dez. 2016, 19 Uhr (Ort steht auf unserer Homepage!)

MÄRCHEN und GEDICHTE

Mit Freude erinnern wir uns an die stimmungsvollen Lesungen der Autorin und Sozialbetreuerin **Manuela Kurt** in den letzten Jahren.

Dieses Mal liest sie mit ihrer wunderbaren Stimme **besinnliche Texte** und **ausgewählte Märchen** aus aller Welt.

Weisheitsgeschichte aus dem Orient: Ein Mann, der jahrelang das Geheimnis des Lebens zu finden versucht hatte, erfuhr, ein Ziehbrunnen berge die Antwort, die er so eifrig zu wissen begehrte. Endlich fand er den Brunnen und stellte seine Frage.....

Die Antwort und noch mehr erfahren Sie an einem Abend im Dezember, den Sie – gerne auch in Begleitung - bei Tee, Datteln und Kuchen in entspannter Atmosphäre genießen können. Herzliche Einladung!

Dezember 2016, Beginn 19 Uhr, Gruppe 94

Spendenabsetzbarkeit – eine Information

Die „Gruppe 94“ ist ein gemeinnütziger Verein, an uns gerichtete Spenden sind weiterhin in der Steuer absetzbar. Aufgrund eines neu in Kraft getretenen Gesetzes zur Regelung der Spendengelder ist die „Gruppe 94“ ab 2017 verpflichtet, die Spender mit Vor-, Zunamen und Geburtsdatum dem Finanzamt aktiv zu melden.

Wir werden Sie daher um diese Daten bitten, damit Sie die Spende in der Steuererklärung absetzen können. Wie dies im Detail zu geschehen hat, wird derzeit mit dem Finanzamt ausgehandelt.

Wir bitten Sie, uns auch weiterhin mit Spenden zu unterstützen!

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder Kommentare zu unseren Beiträgen liefern.

Per Post, per Mail

.... oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!



Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642

Heide Mühl: 0650/42 49 750

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

!!!!!!!!!!!!!!! WIR VERMIETEN !!!!!!!!!!!!!!!!

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner Innenhof), gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu günstigen Preisen. Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

Mehr Information: Gr94 – 0664-581 16 42

Danke unseren Sponsoren:
www.germania.at



Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Unterstützung durch Spende und/oder Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 45,- €).

Vereinsdaten für Spenden:
IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990
BIC: RLNWATWW

Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiter und die blauPAUSE, 1120 Wien, für das Entgegenkommen bei den Druckkosten.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, www.gruppe94.at
Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt
Grafik: Gina Kekere
Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org