

LEBEN SELBSTGEMACHT

– ERSTE SCHRITTE AUF DEM WEG IN EIN AUTARKES LEBEN

Das vergessene Wissen der Frauen

Wir erinnern uns wieder... An die Kräfte der Pflanzen. An die heilbringenden Plätze. An die Heilzeremonien und die Verwendung der Öle. An die Heilgärten. An die Kraft von Mutter Erde und ihrer Töchter. Überall auf dieser Welt gibt es diese Erinnerungen und Inspirationen. Aus vielen Leben tauchen sie in uns auf. Nichts ist wirklich vergessen. Nichts ist wirklich verloren. Es verbinden sich Kulturen, die das weibliche Wissen achten und neu hervorbringen. Das ist Ziel dieses praxisorientierten Seminars.



DDr. Efigenia Barrientos |



Dr. Doris Ehrenberger |



Mag. Renate Kauderer

TERMIN: 3.-5. Mai 2013 | Großteils im Freien

ORT: Haarberghof - Biobauernhof | Fam. Mederos | Am Haarberg 19 | A-7562 Eltendorf | haarberghof.net | T: +43 (0)3325/26 21, Nächtigung am Hof möglich

BEITRAG: € 190,-/P. | € 170,- lebe natur® Geschäftspartner sowie Studenten/Senioren/Menschen m. Handikap

VERPFLEGUNG: (Bezahlung beim Seminar): € 55,- (Fr Abend, Sa und So Mittag) oder € 70,- (inkl Sa Abend), die Familie Mederos stellt wie immer Bio-Menüs aus eigener Wirtschaft für uns bereit

ANMELDUNG/VERANSTALTER: Aquarius nature T: +43[0]3325.38930 | info@aquarius-nature.com | aquarius-nature.com

BEKLEIDUNG: Wir bitten alle TeilnehmerInnen, sich in hellen Farben zu bekleiden.

Unterstützt von:



Veranstalter:



Unterstützt von:



EDITORIAL

Herzlich willkommen liebe Leserinnen und Leser! In dieser Ausgabe können Sie folgende Themenbeiträge lesen:

LEBEN SELBSTGEMACHT – ERSTE SCHRITTE AUF DEM WEG IN EIN AUTARKES LEBEN

Möglichst unabhängig leben und nicht mehr den Konsum-Alltag mitmachen – immer öfters taucht dieser Wunsch in uns auf, jagt doch momentan ein Lebensmittel-Skandal den nächsten. *Yella Weber* beschreibt in ihrem Beitrag, warum sie und ihr Partner sich für diese Art des Lebens entschieden haben und wie sie ihren Traum des möglichst autarken Lebens realisiert haben. Gemeinsam mit ihren eigenen Händen haben sie ihr Haus gebaut und setzen nun auf eine möglichst autarke vegetarische Ernährung.

HUNDEZONE: STRESS

Gründe für Stress bei Hunden können vielfältig und individuell unterschiedlich sein. Jedoch ist es wichtig, Stress-Signale zu erkennen. Tierpsychologin *Kathrin Schar* erläutert in ihrem Beitrag mögliche Stressanzeichen und rät bei Stress zu einem ganzheitlichen Stressmanagement (Gesundheits-Check, ausgewogene Ernährung, richtiges Maß an Beschäftigung, etc).

Das GreenBalance-Team wünscht allen
Leserinnen und Lesern viel Vergnügen!





AB SEITE 5

LEBEN SELBSTGEMACHT (AUTARKES LEBEN)

VON YELLA WEBER



AB SEITE 21

STRESS

VON KATHRIN SCHAR



SEITE 3

EDITORIAL



SEITE 13

GESUNDE GAUMENFREUDEN MIT KOHL



SEITE 17

ENERGETISCHE HAUSAPOTHEKE



SEITE 18

FINGERYOGA



SEITE 19

POTPOURRI



SEITE 27

BUCHTIPPS



SEITE 28

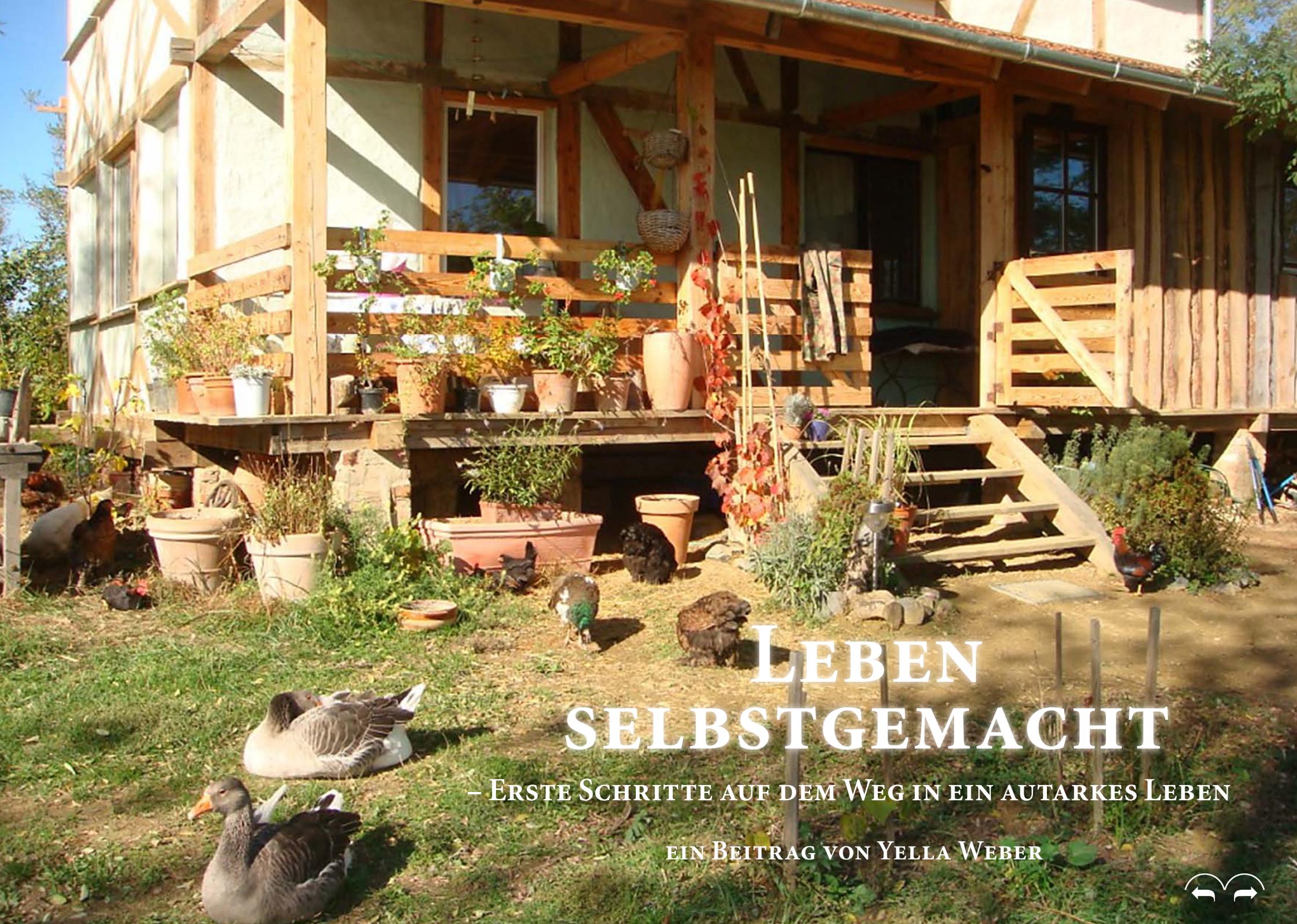
VERANSTALTUNGSKALENDER



SEITE 29

AUSBLICK



A rustic wooden house with a balcony full of potted plants, chickens, and geese in the foreground. The house has a wooden frame and a balcony with a wooden railing. The balcony is filled with various potted plants, including herbs and flowers. A wooden gate is visible on the right side of the house. In the foreground, several chickens and two geese are on the grass. The scene is set in a sunny, outdoor environment.

LEBEN SELBSTGEMACHT

– ERSTE SCHRITTE AUF DEM WEG IN EIN AUTARKES LEBEN

EIN BEITRAG VON YELLA WEBER



IM ANFANG WAR DER TRAUM

Als ich Christoph 2008 kennen lernte, erzählte er mir von seinem großen Traum: Schon als Kind wollte er immer mit seiner Familie auf seinem eigenen Stück Land leben, in einem Haus, das er selbst gebaut hatte. Später las er dann die Bücher der Reihe „Die klingenden Zedern Russlands“ von Wladimir Megre und fand seine Träume dort wieder. Die Protagonistin Anastasia beschreibt in dieser Buchreihe ganz konkret ihre Vision von Familienlandsitz-Siedlungen als ökologische und naturverbundene Alternative zur bisherigen Lebensweise. Christoph war begeistert und suchte seitdem ganz konkret nach einem Hektar Land, er schaute sich in einem weiteren Radius um und fand ein Projekt in Ungarn, welches genau seinen Vorstellungen entsprach. So kündigte er all seine Verpflichtungen in der „alten Heimat“ auf und nahm sein Stück Land in

Besitz. Was mich anging, so hatte ich mich schon seit einiger Zeit gefragt, ob es normal ist, dass ich mich abhängig gemacht fühlte: Ich arbeitete und verdiente beim Arbeiten genau so viel, dass ich weiter arbeiten konnte, also Wohnung, Essen und Benzin für die Fahrt zur Arbeit bezahlen konnte, mehr aber nicht. Ich suchte nach Auswegen aus diesem „Hamsterrad“ des sogenannten normalen Lebens und hatte unter anderem schon länger mit alternativen Wohnformen, Gemeinschaften und ähnlichem geliebäugelt. Christophs Variante von einem eigenen Stück Land, auf dem jeder selbstbestimmt leben kann und trotzdem von gleichgesinnten Menschen umgeben ist, begeisterte mich. Wir beschlossen, dass wir das Projekt „Leben“ mit einander ausprobieren wollten. Seit vier Jahren verfolgen wir nun schon unser Ziel: Einen autarken Familienlandsitz aufzu-

bauen, auf und von dem wir so selbstversorgend und nachhaltig wie möglich leben können. Dabei verfolgen wir eine Lebensweise, die auch eine spirituelle Sicht auf die Dinge zulässt: Wir haben unseren Landsitz „Terra Animam“ getauft, was so viel bedeutet wie „Landseele“. Dies drückt für uns aus, dass wir in einem Raum leben, den wir fortlaufend beseelen und der seinerseits beseelt ist. Pflanzen, Tiere und Wesenheiten bildet eine Einheit, der allen Bewohnern dieses Raumes Schutz, Geborgenheit und Liebe bietet. Wir Menschen gestalten diesen Raum aktiv und übernehmen damit die große Verantwortung, allen Bewohnern so gut wie möglich gerecht zu werden. Jede Handlung, die wir mit Liebe am Land und für das Land ausführen, bekommen wir in gleicher Weise von diesem Lebensraum zurück.



DAS „WARUM“

Christoph und ich haben uns zu unterschiedlichen Zeiten und unabhängig voneinander für diese Art zu leben entschieden. Dabei stellt sich die Frage nach dem „Warum?“, eine der großen Lebenssinn-Fragen, die vor allem dann aufkommt, wenn jemand neue Schritte in seinem Leben gehen möchte: Lohnt es sich, die alten und bekannten Strukturen und damit die Sicherheit aufzugeben? Wiegt der Mehrwert des Neuen das auf?

Bei einer Entscheidung für ein Leben wie dieses gilt es zu bedenken, dass man dabei quasi auf die Reset-Taste seines Lebens drückt. Die gewohnten Lebensumstände sind nicht mehr vorhanden, dafür die Chance selbstbestimmt zu entscheiden. Es erfordert Mut, bewusst aus den gesellschaftlichen Strukturen herauszutreten und zwingt zum Hinterfragen von vielen der bisher fraglos

übernommenen Allgemeinplätze. Was braucht man wirklich zum Leben und wie viel davon ist Manipulation? Und es erfordert auch Mut, je nach Entscheidung für ein „Nein“ einzutreten, eventuell auch gegen die Meinung nahestehender Menschen. Durch fehlende Ablenkungsmöglichkeiten wie Fernseher etc. ist es schwieriger, vor sich selbst weg zu laufen, man wird sehr viel mehr mit sich selbst und auch mit dem Partner konfrontiert. Durch die fehlende Ablenkung bemerken wir Veränderungen in uns eher, das ist nicht immer leicht. Wir akzeptieren das als einen Teil unserer Entwicklung, gleichzeitig genießen wir die Ruhe in unserem Leben: Sogenannte Katastrophenmeldungen bekommen wir gar nicht mit, sind völlig unbeleckt von saisonalen Bombardements auf die Sinne und es gibt keinen Freizeitstress für uns.



DAS HAUS

Da standen wir nun auf unseren 10000 Quadratmeter Wiese (siehe rechts), der Herr Lehrer und die Ernährungswissenschaftlerin, zwei Stadtmäuse, die das Leben auf dem Land bisher eigentlich nur aus Heimatfilmen kannten.

Dass Kühe nicht lila sind wussten wir zwar schon, aber von Gartenbau, Landschaftspflege und Tierhaltung hatten wir bisher nicht viel gelernt. Leider ist das ja kein Unterrichtsfach in der Schule.

Also alles „learning-by-doing“, die wahrscheinlich meistgenutzten drei Wörter auf diesem Hektar in den letzten vier Jahren. Da wir nicht ewig in unserem alten Wohnwagen wohnen wollten, gingen wir als erstes das Projekt „Dach über dem Kopf“ an.

Ich muss gestehen, als Christoph mir, noch via Internet, erzählte, er wolle ein Haus bauen, dachte ich er meine das so wie alle anderen auch: Man



bespricht seine Vorstellung mit einem Architekten, macht vielleicht auch das Eine oder Andere selbst, aber den Großteil erledigt eine Baufirma. Christoph allerdings sagte: „Nein, ICH baue das Haus“. Ich staunte, als ich die Baupläne für ein „richtiges“ Haus sah, konnte mir aber insgeheim nicht vorstellen, wie er das anstellen möchte, denn schließlich ist auch „Haus bauen“ kein Unterrichtsfach in der Schule.

Doch wir haben es tatsächlich geschafft: Binnen drei Jahren entstand unser Heim, vorwiegend gebaut aus natürlichen Materialien wie Holz, Lehm und Stroh, sowie diversem Gebrauchtmaterial wie ausrangierte Fenster, Backstein- und Dachziegel.

Das Haus besteht aus einem klassischen Riegelbau, ausgefacht mit selbst hergestellten Stroh-Lehm-Ziegeln.



DAS HAUS

Auch die Infrastruktur für das Haus wollten wir so autark wie möglich gestalten: Die Wasserversorgung wird gewährleistet durch einen Brunnen, aus dem wir das Wasser in eine Zisterne beim Haus pumpen, Strom beziehen wir über eine kleine Solaranlage, die auf dem Dach befestigt ist, gekocht und geheizt wird mit Holz in und auf unseren Lehmöfen.



Natürlich ist nicht alles perfekt und hier und da sieht man, dass keine Profis am Werk waren, denn wirklich jeder einzelne Schritt beim Bau war komplettes learning-by-doing, manchmal waren es dadurch sehr langsame und kleine Schritte. Aber viel Flexibilität, Phantasie und oft ungewöhnliche Lösungen führten uns ans Ziel.



Neues Bewusstsein der Neuen Erde



Council of World Elders

Healing the Earth for World Peace

www.council-of-world-elders.de

Council of World Elders | Panoramaweg 27 | D-61194 Niddatal
Telefon/Fax: 0049-6187-290 553 - headoffice@council-of-world-elders.de



ERNÄHRUNG AUTARK

Autark zu leben und dabei nicht zu verhungern ist eines der zentralen Themen für jeden Aussteiger. Auch hier steht jeder wieder vor der Frage „was brauche ich wirklich“. Spätestens wenn einem das erste Huhn zutraulich aus der Hand pickt überlegt man sich, ob man es wirklich schlachten und essen möchte. Wir haben uns für den vegetarischen Weg entschieden, freuen uns aber über die Eier, die uns unsere „Federkugeln“ liefern. Da wir uns in den letzten Jahren in erster Linie auf den Hausbau konzentriert haben, steckt unsere Selbstversorgung mit Lebensmitteln noch in den Kinderschuhen. Dennoch fingen wir parallel zum Hausbau mit der Anlage der wichtigsten Selbstversorgungsquelle an - dem Gemüsegarten. Auch hier waren wir mal wieder absolute „greenhorns“. Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich zwar gelernt, wie der Körper die Nährstoffe aus den

Nahrungsmitteln herausbekommt, wie man sie aber in die Lebensmittel HINEIN bekommt, darüber wurde leider nie ein Wort verloren. Also auch hier learning-by-doing. Wir haben bei uns sehr schweren und verdichteten Lehmboden, sodass man sich bei dessen Bearbeitung des Öfteren einen Eispickel wünscht. Dementsprechend schwer haben es natürlich auch die Pflanzen, mit ihren Wurzeln durch das Erdreich zu kommen. Nach ein paar Jahren Experimentierzeit arbeiten wir nun mit Mulchschichten gegen den betonharten Boden an. Trotzdem gibt unser Garten noch lange nicht das Gemüse für eine Selbstversorgung her, der ausgelaugte Boden braucht noch einige Zeit, bis er sich wieder erholt hat und auch wir haben noch eine Menge zu lernen in Sachen Gartenbau. Im Winter zaubert uns jedoch jedes selbst eingemachte Glas Tomaten ein Lächeln auf die Lippen.

Nebst dem Gemüse gibt natürlich auch an die vielen anderen, täglich konsumierten Nahrungsmittel, für die wir auch noch immer in den Supermarkt marschieren müssen: Brot, Milch, Öl, Kaffee, etc. Wer nicht gerade die Kapazität für ein riesiges Sonnenblumen- oder Kürbisfeld hat, mal ganz abgesehen davon, dass dies eine nicht gerade umweltfreundliche Monokultur darstellen würde, wird ein Problem mit der Ölproduktion bekommen. Und bei sogenannten Luxusgütern wie Schokolade braucht es in unseren Breiten noch zusätzlich einen Goldesel für den Bau des Gewächshauses rund um die Kaffeepflanzung. Auch hier müssen wir uns bei jedem Einkauf aufs Neue fragen, was wir wirklich brauchen. Wir versuchen, die Lebensmittel so wenig verarbeitet wie möglich zu kaufen, beispielsweise Korn selber zu mahlen und zu verbucken und überlegen uns die Anschaffung von ein paar Milchziegen.





Rainbow Reiki Do Institut Wien - Herwig Steinhuber

www.rainbow-reiki.at

Rainbow Reiki - Schamanismus - Meditation
Lebensberatung - Feng Shui - Rituale
Reinkarnationstherapie - Clearings

Rainbow Reiki - das Original von Walter Lübeck!
jetzt auch in Österreich – mit Herwig Steinhuber

SEMINARE - BERATUNGEN - COACHINGS

Nächste Termine:

- 18.-19.03.2013 Begegnung mit Engeln - der Kristallpfad
20.03.2013 Chakra-Energie-Karten Workshop
05.-07.04.2013 Rainbow Reiki® Practitioner 1 -
Original Rainbow Reiki®
13.04.2013 Rainbow Reiki® Eltern & Kinder NEU!



Herwig Steinhuber wurde in mehrjährigem Training von Walter Lübeck persönlich zum Rainbow Reiki Meister, White Feather Schamanen, LEA Lebensberater, Lehrer der Drei Strahlen Meditation, Reinkarnations- und Clearingtherapeuten ausgebildet. Zertifiziert als Mentalcoach (Akademie Dr. Ehrhardt) sowie „Fünf Tibeter®“ Trainer. Mitglied im Deutschen Dachverband Geistiges Heilen (DGHe.V.)

靈
巫
氣

RESÜMÉE



In den letzten vier Jahren haben wir eine Fülle an Erfahrungen gesammelt. Wir wissen nun was es bedeutet, auf all die Knöpfe zu verzichten, die einem Wärme, Licht, Wasser und warmes Essen liefern - viele Dinge, die man im urbanen Leben ganz selbstverständlich voraussetzt, erfordern

nun unseren persönlichen Einsatz und unseren bewussten Umgang mit den Ressourcen. Dabei hört die Auseinandersetzung mit den Forderungen der Gesellschaft nie auf, wir sind stetig neu mit auf diese Weise produzierten Überzeugungen und Ängsten konfrontiert. Vermeintliche Sicherheiten wollen ständig hinterfragt werden, die Eigenverantwortung wird immer wieder neu gefordert. Dies erfordert das Vertrauen, mit offenen Augen in den Fluss des Lebens zu springen.



RESÜMÉE

Uns ist klar, dass wir uns am Anfang dieses Weges befinden, wir zum Beispiel noch immer ein Benzin verbrauchendes Auto fahren. Momentan benötigen wir diese Dinge noch. Wichtig ist hier die Konsequenz, sich immer in dieselbe Richtung zu bewegen, dabei gibt es Wegstrecken auf denen man schneller vorankommt und andere, auf denen einen die Schnecken auf dem Weg zu den Salaten im Garten überholen.

Auf unserer Webseite www.terra-animam.eu beschreiben wir ausführlich über unsere Erfahrungen und Motivationen. Außerdem bieten wir Seminare zum Thema „Ökologisch leben und bauen“ an, desweiteren können Interessenten auf unserem Naturcampingplatz in eine neue Art zu leben hineinschnuppern. 

Fotos: stock.xchng, PhotoX Press, Yella Weber, Christoph Schmid



YELLA WEBER

Ernährungswissenschaftlerin, ist vor vier Jahren mit ihrem Partner Christoph nach Ungarn „ausgestiegen“. Dort gibt sie Seminare zum Thema „Ökologisch leben und bauen“ und bietet Naturcamping an. Auf ihrer Webseite www.terra-animam.eu beschreibt sie ausführlich ihre Erfahrungen in Ungarn.

Weiterführender Link:

www.terra-animam.eu



Festival der Sinne

Die aktive Gesundheits- und Erlebnismesse

Thema 2013:
Potpourri der 5 Sinne
EINTRITT FREI

Ausprobieren
selber machen
aktiv werden!



Augen-Blicke



Potpourri der Sinne



riechen



fühlen



Ohren-Schmaus



schmecken



hören



Geschmacks-Sache



Spür-Erlebnis



Potpourri der 5 Sinne

Wien:	St. Pölten:	Graz:	Linz:
13. u. 14. April 2013	8. u. 9. Juni 2013	05. u. 06. Okt. 2013	16. u. 17. Nov. 2013
Sa. 10-19 Uhr	Sa. 10-19 Uhr	Sa. 10-19 Uhr	Sa. 10-19 Uhr
So. 10-17 Uhr	So. 10-17 Uhr	So. 10-16 Uhr	So. 10-16 Uhr
Airo Tower Hotel	VAZ	Hotel Novapark	Hotel Kolping
Kurbadstrasse 8	Kelsengasse 9	Fischeraustr. 22	Gesellenhausstraße 5
1100 Wien	3100 Sankt Pölten	8051 Graz	A-4020 Linz



Veranstalter: ARGE Festival der Sinne
Tel.: (01) 280 76 27
www.festival-der-sinne.at





GESUNDE GAUMENFREUDEN

VON ERNÄHRUNGSBERATERIN
ANDREA MIKSCH
www.gesunder-erfolg.at
office@gesunder-erfolg.at

Kohl ist ein gut haltendes Wintergemüse. Er stärkt das Immunsystem. Im Kohl sind Glukosinolate, die krebsvorbeugend wirken. Im Kohl sind vor allem Vitamin C, Beta-Karotin, Eisen und Folsäure enthalten. Die dunklen Blätter besitzen außerdem eine gute Vitamin-E-Quelle.





GESUNDE GAUMENFREUDEN

VON ERNÄHRUNGSBERATERIN
ANDREA MIKSCH
www.gesunder-erfolg.at
office@gesunder-erfolg.at

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Teig:	Füllung:
500g Dinkelvollkornmehl	250g geräucherter Tofu
1 P Trockengerst	Sojasauce
300 ml warmes Wasser	400g Kohl
2 TL Olivenöl	100g Karotten
1 TL Salz	200g Champignon
	200g Rahm
	1 Eigelb
	Salz, Pfeffer
	Kümmel, Kreuzkümmel

Kohl-Strudel

Für den Teig alle Zutaten zusammenmischen und an einen warmen Ort gehen lassen. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden. Kohl putzen, waschen, den Strunk entfernen, in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen, blättrig schneiden. Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne Karotten, Kohl und Champignons anrösten und ca. 10 Minuten dünsten. Falls es sich anlegt, etwas Wasser zugießen.

Den Tofu in einer extra Pfanne anbraten, damit er von allen Seiten braun ist und dann aus der Pfanne nehmen und mit Sojasauce beträufeln. Das Backrohr auf 180° vorheizen. Das Gemüse auskühlen lassen und mit den Gewürzen nach Geschmack würzen. Das Eigelb in den Rahm unterrühren und das Ei-Gemisch unter das Gemüse mischen. Dann den Tofu dazugeben und alles miteinander gut vermengen.

Den Germteig auf einer Arbeitsplatte (mit Mehl bestreut) ausrollen und das Gemüse darauf verteilen. Einen 2 cm breiten Rand freilassen. Den Teig vorsichtig wie einen Strudel aufrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Bei Heißluft ca. 180° ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt sehr gut eine Dipp sauce mit Schnittlauch.



Festival der Sinne 2013 - Thema: Potpourri der 5 Sinne



11. FESTIVAL DER SINNE WIEN MIT EINER BUNTEN MISCHUNG AN KÖRPERTHERAPIEN

Der Begriff „Potpourri“ kommt aus dem Französischen und bedeutet „Allerlei, kunterbunte Mischung“, bei uns kennt man „Potpourri“ als eine mit duftenden Blüten und Blättern gefüllte Schale. So ranken sich die Angebote der vier FdS Veranstaltungen 2013 einerseits um den 5. Sinn aus der 5er-Reihe seit 2009 – um das „Geruchssinn“ andererseits um Angebote rund um die vier anderen Sinne. Eine gute Mischung eben.

Beim 11. Festival der Sinne Wien am 13.u.14. April 2013 in Oberlaa im AIRO Tower Hotel, Kurbadstrasse 8, 1100 Wien finden BesucherInnen diesmal unterschiedliche alternative und alternativmedizinische Angebote zum Thema Aromatherapie, ätherische Öle aber auch unterschiedliche Körpertherapien können geschnuppert werden.

Der Eintritt zum Festival ist frei.

ÜBERLEBEN MIT DIREKTEM DRAHT ZUM ERINNERUNGSVERMÖGEN – UNSER GERUCHSSINN

Die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung ist der ursprünglichste Sinn und direkt für das Überleben verantwortlich. Denn die Nase und die Zunge sind die Sinnesorgane, die über giftige oder nährnde Zusammensetzung eines Nahrungsmittels entscheiden. Ohne Umwege hat die Nase eine direktere Verbindung ins Gehirn ins Erinnerungszentrum. Dort sind die Gerüche das ganze Leben lang verfügbar. So ist die subjektive Geruchsempfindung von Erfahrungswerten geprägt und individuell verschieden.

So haben Gerüche direkten Einfluss auf unsere Gefühlswelt, aber auch auf unsere Gesundheit. Der Geruchssinn des Menschen ist im Zug der kulturellen Evolution zunehmend unwichtiger geworden, da die Nahrungsaufnahme weniger riskant wurde.

In der Zivilisation bemüht man sich sogar, durch künstliche Gerüche die natürlichen Duftstoffe, die auch der Mensch (zusammen mit dem Schweiß oder im Bereich der Geschlechtsteile) ausscheidet, möglichst auszuschalten.



Festival der Sinne 2013 - Thema: Potpourri der 5 Sinne



AROMATOUCH® – DIE OPTIMALE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Die neue Technik AromaTouch® wurde in den USA von Dr. Hill, einem führenden Arzt im Bereich von Anwendung und Wirksamkeit der ätherischen Ölen, im klinischen Umfeld entwickelt. AromaTouch® ist eine Anwendungsform, die versucht eine Balance wiederherzustellen. Es verbessert die Aktivität der ätherischen Öle, stimuliert bekannte Körper-Meridiane und Energiezonen und gleicht Körperfunktionen und Systeme aus.

Die Methode ist nur in Verbindung mit bestimmten Mischungen ätherischer Öle möglich, wirksam und zielführend.

Die AromaTouch® Anwendung spricht vier wichtige Bereiche an und unterstützt ausgleichend: bei Stress und seelische Belastungen, zur Stärkung des Immunsystems, es vermindert Entzündungen durch Bakterien, Lebensmittel und sorgt für Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem.

Mehr Info finden Interessierte bei balance Life, Peter Gstettner, Platz 06 in Wien.



Rücksprache bei:
ARGE Festival der Sinne,
Pressesprecherin Eva Laspas,
Tel: +43 1 2807627, eva@laspas.at

◀ www.festivaldersinne.info ▶

MIT RÄUCHERN DAS LEBEN INS REINE BRINGEN

Räume, in denen wir leben, sind belastet durch schlechte Energien, die sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte angesammelt haben. Sie bleiben in den Räumen hängen und belasten den Körper und auch die Seele sehr stark. Annemarie Herzog bringt das Räuchern in der ursprünglichsten Form näher. So wie es unsere Vorfahren praktiziert haben. Ohne ritueller oder mystischer Handlung wird vermittelt, wie früher mit Räuchern gereinigt wurde, was sich in den Räumen angesammelt hat. Heute ist dieser Putzvorgang wichtiger denn je, da die Belastungen für uns immer größer werden. Mehr Info gibt es bei Annemarie Herzog bei den beiden Vorträgen Sa und So und auf Platz 28 in Wien.

VISION – MISSION

Das Festival der Sinne entstand aus dem „Empfehlungsnetzwerk“ des POOL der WKW im Jahre 2003, der gemeinschaftliche und Netzwerk-Gedanke ist immer noch zu spüren. Eva Laspas sieht jedes Event als Gemeinschaftsprodukt zwischen AusstellerInnen, BesucherInnen und Veranstalterin. Aus diesem sozialen Aspekt ist der Eintritt frei.





Energetische Hausapotheke

von Heidemarie Strahser

Unbändige Kraft der Natur

– Die Macht der inneren Bilder

Innere Bilder...

...sind Selbstbilder, Menschenbilder, Weltbilder, die unser Denken, Handeln und Fühlen bestimmen. Durch ihr Vorhandensein werden Gehirnregionen bzw. Bahnen und damit Verhaltensweisen und Lebenszugänge bestimmt und gelenkt.

Nehmen wir so ein inneres Bild, das uns der Frühling schenkt:

Ein winziger Samen beginnt zu keimen, ein zierliches Etwas entsteht und mit all seiner Macht drängt und drückt es sich durch das Erdreich hinauf – unglaublich! Ein kleines Pflänzchen im Frühjahr. Unbeirrt schiebt es sich empor und lässt (oft trotz aller Widrigkeiten) eine wunderschöne Blüte entstehen.

„Ein Wunder der Natur“ – **Auch WIR sind Teil der Natur und können solche Wunder vollbringen**, in welchem Bereich unseres Lebens auch immer. Ein solches inneres Bild kann uns für die verschiedensten Lebensaufgaben stärken, fördern und dienen. Es ist in unserer Hand, diesem positiven Bild großen Raum in uns zu geben. Ein weiteres inneres Bild: Ein Glas kann halb voll oder halb leer sein – entscheiden Sie sich für die erste Variante – Ihr Leben wird erfüllter sein!



ZEIT FÜR SICH

MARGIT STÖRCHLE

**ENERGETISCHE
KÖRPERARBEIT**

HO'OPONOPONO LOMILOMISM
KLANGMASSAGE
AQUASONUS
NUAD TAO

WWW.ZEITFUERSICH.COM
OFFICE@ZEITFUERSICH.COM

Es darf leicht sein!

Heidemarie Strahser

Matrix-Trainerin Level 1/2 und Erweiterungen; MentalCoach;
Quanten-Energetik: Ausbildung – Der Weg des Heilens;
Energiefeldscreening, EDxTM®, Intuitionstrainerin;
Organ-Lingua-Methode®;
Ausbildungen, Fortbildungen, Workshops, Einzeltermine
Näheres unter

www.wissen-schafft-wirklichkeit.at
h.strahser@matrixandmore.at

WIEN/ LINZ/ GRAZ



LACH-MUDRA

Mudra zur Lösung schwieriger Probleme



FINGERYOGA von Gertrud Hirschi

VORBEREITUNG: Massieren Sie mit dem rechten Daumen die Kuppen von Mittel- und Ringfinger der rechten Hand und gleichzeitig mit dem linken Daumen die Kuppen von Mittel- und Ringfinger der linken Hand.

MUDRA: Legen Sie die Kuppen von Mittel- und Ringfinger beider Hände aneinander und die Handflächen an den Bauch. Nun ziehen Sie die Mundwinkel hoch und sagen oder singen beim Ausatmen laut Hahaha, Hahaha, Hahaha – in hoher, mittlerer und tiefer Tonlage. Vielleicht müssen Sie jetzt ja lachen – wunderbar!

WIRKUNG: Mediziner, Immunologen und Psychologen haben herausgefunden, dass Lachen tatsächlich gesund

ist. Wenn wir lachen, sollen vermehrt Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden, die Depressionen, Angstzustände und Schmerzen lindern.

Na, habe ich Sie nun davon überzeugt, dass Lachen wirklich gesund ist? Machen Sie in Zukunft doch Jagd auf originelle Witze, tolle Kabarettnummern, humoristische Bücher und lustige Filme - einfach Ihrer Gesundheit zuliebe!

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch ein Quäntchen Humor hat. Die Lach-Mudra habe ich das erste Mal gleich in einer sehr verfahrenen



Situation ausprobiert. Es ging um eine Auseinandersetzung mit einer ganzen Gruppe, der ich allein gegenüberstand. Ich las damals gerade das Buch „NLP Welten“

von Susanne Haag – übrigens eine sehr empfehlenswerte Lektüre. Darin wurde eine Übung vorgeschlagen, die mich zuerst eher nervte als ansprach. Acher ich machte sie trotzdem, und sie bewirkte ein wahres Wunder – und zwar bei allen Beteiligten. Ich bin selten in schwierigen Situationen, aber auf diese Übung greife ich seither gerne zurück. Sie hilft immer!

Die Übung wird einige Tage vor dem „ersten“ Ereignis das erste Mal gemacht und dann zwei- bis dreimal wiederholt.

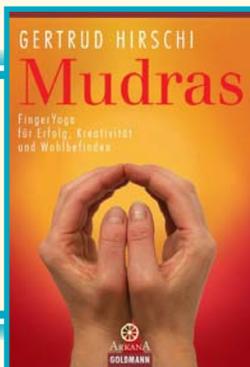
IMAGINATION: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen einem Freund, einer Freundin oder auch einer erfundenen Gestalt gegenüber. Ihr Gegenüber glaubt an Sie, ist Ihnen wohl gesinnt und würde für Sie durch dick und dünn

gehen. Nun tragen Sie ihm das Anliegen vor, das Sie bedrückt. Ihr Gesprächspartner hört geduldig zu, bleibt noch einige Sekunden still und nachdenklich sitzen und fängt dann leise an zu lachen. Dann lacht er immer lauter, bis er sich schließlich vor Lachen kugelt – einfach ganz herzlich laut herauslacht.

Ich konnte es kaum glauben, aber am Ende zog es auch meine Mundwinkel nach oben – ich lachte mit. Wenn ich danach wieder an das Problem dachte, musste ich automatisch schmunzeln. Als dann die Aussprache stattfand, konnte ich das alles gar nicht mehr so ernst nehmen, und diese Leichtigkeit übertrug sich auch auf die anderen Gesprächsteilnehmer.

Noch ein kleiner Tipp für den Umgang mit Menschen: Wenn Sie von anderen etwas Unangenehmes verlangen müssen, versuchen Sie es doch zuerst mit Humor. Sollte das tatsächlich mal nicht funktionieren, können Sie immer noch ernst werden. Aber Sie werden sehen: Die humorvolle Version klappt immer!

Empfehlenswertes Buch:



Mudras – Fingeryoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden

Mudras, die speziell die Bedürfnisse des modernen Menschen im Alltag ansprechen. Von Gertrud Hirschi

Bestellen Sie dieses Buch im Arkana Verlag um EUR 12,00





Weisheit erwerben ist besser als Gold und
Einsicht erwerben edler als Silber.

(König Salomon)

Stein des Monats

Bernstein – golden glänzende Pracht

Agstein oder Brennstein, so wird der Stein aus gelbem fossilem Harz auch genannt. Bei den Phöniziern sagte man „das Duft verbreitende“ dazu. Dass Bernstein eine heilende Wirkung hat, glaubten schon die Menschen in der Antike. So war Plinius davon überzeugt, dass der Stein fiebersenkende Eigenschaften besitzen würde. Auch Hildegard von Bingen schrieb schon im 12. Jahrhundert

über die Heilung von etlichen Beschwerden durch das fossile Harz. Daraufhin gab es sogar für kurze Zeit ein Handelsverbot mit weißem Bernstein, das vom Deutschritterorden ausgesprochen wurde. Dieser wollte die heilenden Steine lieber selber in seinem Besitz wissen und für medizinische Zwecke nutzen. Naturheilkundler von damals wie heute empfehlen den natürlich geformten Stein immer direkt auf der Haut zu tragen. Gerade Kinder sieht man heute oft mit Bernsteinketten um den Hals. Sorgende Mütter glauben daran, dass die zahnenden Kleinen durch die entzündungshemmende Wirkung weniger Schmerzen haben. In der Esoterik steht der Stein für Heilung und Schutz. Er soll Ängste nehmen und Lebensfreude bringen.



Foto: stock.xchng

RADIONIK

Verändere deine Schwingung,
dann verändert sich dein Leben!

Radionik = Technik des Aussendens von Gedanken, Mustern & Schwingungen. Jeder und alles besitzt ein Energiefeld, in dem alle Informationen abgespeichert sind. Radionik kann diese Felder lesen und neu informieren (=positive Veränderung).

Wo kann Radionik helfen?

Abhängigkeit (Rauchen, Alkohol, Drogen);
Wüt/Zorn; Angst; Depression; Stress;
Müdigkeit; Erschöpfung; Schlafstörungen; Kopfweh;
Legasthenie; Lernschwierigkeiten; Panikattacken;
Schmerzen; Rheuma; Ischias; Rückenschmerzen; u.v.m.!

Der sanfte Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Die Radionik-Arbeit vermittelt unfassbare Ergebnisse, speziell bei Kindern und Tieren, aber auch in Firmen z.B. im Bereich Finanzen.

Lassen Sie sich überraschen und wagen Sie den Sprung in eine neue Sphäre der Heilung und Entwicklung. Sie werden begeistert sein. Kontaktieren Sie mich und lassen Sie sich faszinieren.

HOLISTIC CENTRE

Yolanda Moore
5261 Uttendorf Nr. 34
Tel: 07724/44229
Email: ymoore@a1.net





Helga's mobile Fußpflege

Sie müssen nicht zu mir kommen –
ich komme zu Ihnen!

Werden Sie doch Gastgeber einer Fußpflege-Party!

info@helgasfusspflege.at

+43 (0) 664 75027560

Helga's mobile
**FUSSPFLEGE
PARTY**

Feng-Shui-Tipp des Monats

„Fünf Elemente-Küche“: Den süßen Geschmack ordnet man dem Element **ERDE** zu. Die „erdigen“ Nahrungsmittel stärken die Mitte des Menschen, sie nähren ihn. Dazu zählen alle Lebensmittel, die süß, mild und sättigend sind. Sie verstärken auf physischer und psychischer Ebene die Transformation – das Unnütze wird von Nützlichem getrennt. **Konzentration und innere Stärke** gehen immer auch mit einem funktionierenden Verdauungsapparat einher. Deshalb sind die **ERDE-Organ**e die **Milz** und der **Magen**, deren **Hauptaufgabe** darin besteht, **Qi** aus der Nahrung zu gewinnen.



Kräuter des Monats

Eisenkraut – „Allheilmittel“ aus der Natur

Für die Gallier war es ein heiliges Kraut, die Ägypter verwendeten es in vielen ihrer Rituale. Dort wurde Eisenkraut als „Träne der Isis“ bezeichnet. Die Römer säuberten den Altar des Jupiters damit, andere glaubten dass sie dieses Kraut unsterblich machen würde. In der Volksheilkunde ist dieses Kraut äußerst beliebt. Als **Tee, Tinktur oder Badezusatz** angewendet, können etliche Beschwerden gelindert werden. So sagt man dem Heilkraut nach, dass es die **Nerven stärkt**

und **Migräne bekämpft**. Sogenannte „Frauenleiden“, wie **Menstruationsbeschwerden** oder **Symptome die mit den Wechseljahren** einhergehen, werden seit Jahrhunderten mit Eisenkraut behandelt.

In unseren Breiten wird heutzutage eher Verbene, die süd-amerikanische Schwester des Eisenkrauts, verwendet. Durch den leicht zitrusartigen Geschmack ist diese eine beliebtere Teezut geworden, obwohl Eisenkraut eine deutlich höhere Heilwir-





STRESS

FUNKTION UND AUSWIRKUNG

EIN BEITRAG VON KATHRIN SCHAR



STRESSHORMONE

Stress ist mittlerweile kein unbekannter Begriff mehr und zum Teil inzwischen negativ behaftet. Dabei ist Stress grundsätzlich nichts Schlimmes, sondern ein ganz natürlicher biologischer Prozess, um das eigene Überleben zu sichern. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol setzen den Körper in Alarmbereitschaft und bereiten ihn auf Kampf oder Flucht vor. Die Sinne werden sozusagen geschärft, die Muskulatur verstärkt durchblutet. Das erleichtert es uns mit schwierigen Situationen und Belastungen umzugehen. Stress ist also allgegenwärtig und gehört in Maßen auch zum Lernen dazu.

Zu viel Stress bzw. chronischer (anhaltender) Stress, wirkt allerdings wiederum lernhemmend und unter Umständen sogar gesundheitsschädigend. Da Hunde uns leider nicht erzählen können, wann ihnen etwas zu viel wird, ist es wichtig Stresssignale zu erkennen und darauf reagieren zu können.



PARACELSUS

Fachmesse für gesunde Alternativen



„GESUNDHEIT
ERLEBEN, ERTASTEN
UND AUSPROBIEREN!“

16.-17. MÄRZ 2013
SALZBURG



MÖGLICHE STRESSANZEICHEN:

- Hecheln, obwohl es nicht heiß ist. Der Hund ist kurzatmig, die Zunge angespannt, die Mundwinkel nach hinten gezogen.
- Vermehrter Speichelfluss. Oft ist der Speichel schaumig, milchig.
- Gerötete Augen. Der Augapfel sollte strahlend weiß sein. Bei Stress wird er stärker durchblutet und somit rot.
- Bläulich-violette Zunge. Im Entspannungszustand ist sie Pink, bei Stress wird ihr Blut entzogen, um es in wichtigere Regionen zu pumpen.
- Unruhe. Durch die verstärkte Durchblutung der Muskulatur fällt es dem Hund schwer sitzen zu bleiben und zu entspannen. Ist Ihr Hund ständig in Bewegung, schläft er wenig, ist er mit hoher Wahrscheinlichkeit gestresst.
- Übertriebene Reaktionen auf bestimmte Umweltreize. Starkes Leinenziehen, übertriebenes Bellverhalten oder auch Aggressionen können durch starken Stress ausgelöst werden.
- Schlechte Konzentration. Der Hund nimmt Signale des Menschen nur schwer oder gar nicht wahr und kann diese auch nur schlecht umsetzen.
- Struppiges Fell, Schuppen, übermäßiger Haarausfall.
- Magen-Darm-Probleme, häufiges Grasfressen



VIelfÄLTIGE GRÜNDE

Die Gründe für Stress bei Hunden können vielfältig und individuell unterschiedlich sein. Bereits im Mutterleib der Hündin beeinflussen einige Faktoren, wie stressresistent die Welpen später sein werden. Weitere Ursachen reichen von mangelnder Sozialisierung, negativen Erfahrungen, falscher Ernährung bis zu gesundheitlichen Problemen, Über-, Unterforderung usw.





GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT

Wie bei allen Verhaltensauffälligkeiten sollte zuerst ein ausführlicher Gesundheitscheck von einem kompetenten Tierarzt vorgenommen werden, um mögliche Erkrankungen ausschließen zu können. Ist der Hund gesund, kann es hilfreich sein sich alle Situationen zu notieren, in denen er Stressverhalten zeigt. Nur wenn man weiß, was den Hund überfordert oder verunsichert kann man auch darauf reagieren und Vorkehrungen treffen, am

besten in Kooperation mit einem kompetenten Hundetrainer, der mit Ihnen an der Stresstoleranz Ihres Hundes arbeitet. Des Weiteren ist eine ausgewogene, hochwertige Nahrung wichtig für ein ausgeglichenes Verhalten. Chemische und synthetische Zusatzstoffe und Vitamine können sich negativ auf den Hormonhaushalt auswirken. Auch die richtige Beschäftigung spielt eine wesentliche Rolle in Punkto Ausgeglichenheit. Vor allem

nervöse, aufgedrehte Hunde sollten mit mentalem Training, also Suchspielen, Denkaufgaben und Konzentrationsübungen beschäftigt werden. Hetzspiele, wie Ballwerfen, fördern Stressverhalten noch zusätzlich. Ruhephasen und ausreichend Schlaf sind enorm wichtig, um Erlebtes verarbeiten zu können. 17 Stunden Schlaf täglich sind für einen Hund ganz normal und sollten ihm auch gewährt werden.





ERHOLUNGSPHASEN

Fazit: Stress gehört zum Leben. Gerade kurzfristiger Stress lässt sich nicht vermeiden und gehört zum Lernprozess dazu. Erst wenn der Stress überhand nimmt und der Hund nicht ausreichend Erholungsphasen dazwischen hat, wirkt sich Stress negativ auf das Verhalten und die Gesundheit des Hundes aus. Auch hier zeigt sich wieder einmal, wie wichtig es ist auf die Signale seines Hundes zu achten und auf seine Bedürfnisse einzugehen. 🐾

Weiterführender Link:

www.hundetraining-schar.at

KATHRIN SCHAR

Ich bin gelernte Hundepsychologin nach Thomas Riepe und werde hauptsächlich bei Problemverhalten um Hilfe gebeten. Aber auch bei der Hundeschaffung, Welpenerziehung und Festigung der Grundkommandos konnte ich schon viele Menschen unterstützen. Ich arbeite nicht auf einem Trainingsgelände, sondern bei den Hundebesitzern zu Hause bzw. in Alltagssituationen.



office@hundetraining-schar.at

0660 / 490 56 49, Wien und Umgebung,

Mo–So 8–20 Uhr



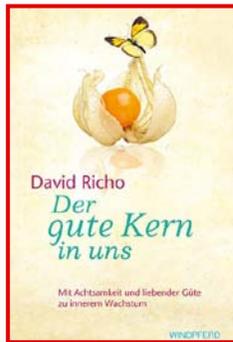
BUCHTIPPS



Das große Buch der Seele von Alexander Gosztanyi

Dieses Buch beschreibt die Evolution der Seele in einmaliger Klarheit. Es folgt dem Weg von ihrem Ursprung zur Vollendung, den die Seele in Form einer Entwicklungsspirale durchläuft. So nähert sich die Seele dem Ziel jedes einzelnen Menschen, sich an Weisheit und Mitgefühl auszurichten und zunehmend nach seinen Einsichten ein spirituelles Leben in Liebe und Vertrauen zu führen.

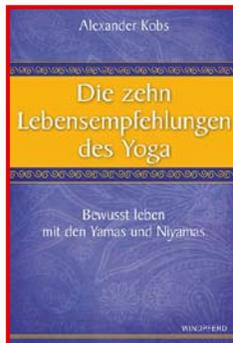
Bestellen Sie dieses Buch beim Windpferd-Verlag um EUR 18,95



Der gute Kern in uns von David Richo

Wir besitzen bereits alles, was wir brauchen, um befriedigende Beziehungen und ein glückliches, erfülltes Leben zu erfahren. Indem wir die Herausforderung zu einem Leben in Achtsamkeit, Integrität und liebender Güte annehmen, finden wir zu einer neuen Sicht- und Lebensweise: in furchtloser Liebe, frei von Egozentrik und in Einklang mit uns selbst und unseren Nöten. .

Bestellen Sie dieses Buch beim Windpferd-Verlag um EUR 14,95



Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga von Alexander Kobs

Der Autor setzt die Lebensempfehlungen der Yoga-Philosophie in den Kontext unserer heutigen Gesellschaft und damit in Kontrast zu unserer Wahrnehmung der Wirklichkeit und Wahrheit – verzerrt durch Werbung, Börsenspekulationen oder die eigenen Ängste. Er regt damit zum Nachdenken an und belegt eindrucksvoll, dass Veränderung immer mit einem selbst anfängt.

Bestellen Sie dieses Buch beim Windpferd-Verlag um EUR 14,95



16.3. – 17.3.	Paracelsus Messe Salzburg 2013 Fachmessen für gesunde Alternativen & fleischlosen Genuss	http://paracelsus-messe.at	A	5020 Salzburg
18.3.	Was haben Übersäuerung und Kalorien gemeinsam? Vortrag über einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.lichtquelle.at	A	2130 Mistelbach
18.3. – 19.3.	Begegnung mit Engeln – der Kristallpfad mit Herwig Steinhuber, Großmeister (3. Dan)& Linienträger des Rainbow Reiki	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.rainbow-reiki.at	A	1050 Wien
20.3.	Chakra-Energie-Karten Workshop mit Herwig Steinhuber, Großmeister (3. Dan)& Linienträger des Rainbow Reiki	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.rainbow-reiki.at	A	1050 Wien
5.4. – 7.4.	Rainbow Reiki® Practitioner 1 mit Herwig Steinhuber, Großmeister (3. Dan)& Linienträger des Rainbow Reiki	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.rainbow-reiki.at	A	1050 Wien
12.4. – 14.4.	Therapeuten Jour Fix Ein Get-together von & für »ganzheitliche Begleiter«	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.aquarius-nature.com	A	1170 Wien
12.4. – 14.4.	Eso-natura Messe Lauterach 2013 Esoterik & Gesundheitsmesse	http://www.esonaturamesse.com	A	6923 Lauterach
13.4.	Rainbow Reiki® Eltern & Kinder mit Herwig Steinhuber, Großmeister (3. Dan)& Linienträger des Rainbow Reiki	Nähere Infos zur Anmeldung unter: http://www.rainbow-reiki.at	A	1050 Wien
13.4. – 14.4.	Festival der Sinne Wien 2013 – Eintritt frei! Motto 2013: Potpourri der 5 Sinne	http://www.festival-der-sinne.at	A	1100 Wien





AUSBLICK

**DAS NÄCHSTE GREENBALANCE-MAGAZIN
ERSCHEINT AM 15. APRIL 2013!**

**Lust, für das GreenBalance-Magazin zu schreiben?
Werden Sie AutorIn des E-Magazins GreenBalance!**

Cover-Artikel: 8 000–10 000 Zeichen (mit Leerzeichen)
oder Fachartikel: 4 000–6 000 Zeichen (mit Leerzeichen)

Am Ende des Artikels auf Wunsch Veröffentlichung Ihres
Portraitfotos, kurze Tätigkeitsbeschreibung, Angabe Ihrer
E-Mail-Adresse und Link auf Ihre Webseite (bitte keine
Eigenwerbung im Artikel selbst)

Sofern themenrelevante Fotos vorhanden, bitte in guter
Qualität mitschicken (Rechte abklären, Fotografen-
oder Quellenangabe angeben)

Bei Interesse senden Sie
bitte ein E-Mail an:

redaktion@greenbalance.at

Danke!



DANKT SEINEN SPONSOREN:

www.RAINBOW-REIKI.AT

www.FESTIVAL-DER-SINNE.AT

www.WISSEN-SCHAFFT-WIRKLICHKEIT.AT

www.COUNCIL-OF-WORLD-ELDERS.DE

www.HELGASFUSSPFLEGE.AT

www.HIPPOKRATES.CC

www.HOLISTICCENTRE.AT

www.ZEITFUERSICH.COM

NOCH OFFENE FRAGEN?

Haben Sie zum E-Magazin noch Fragen,
dann schicken Sie uns ein Mail an:
leserservice@greenbalance.at