



**Selbstheilkraft**  
Macht Euch auf den Weg

## Newsletter/Nachlese **März,** Vorschau **18.April 2016**

**Thema: Spiegelgesetz-Methode nach Christa Köstner**  
**„Christa SAITZ präsentierte uns den Spiegel“**



Lio Elfie Payer, Christa Saitz, Mirella Zamuner

*Herzlich Willkommen!*



Liebe Newsletter Abonnentinnen und Abonnenten!

CHRISTA SAITZ, Spiegelgesetz-Coach, Dipl. Mentaltrainerin und Buchautorin führte uns durch den Abend. Die Anwesenden diskutierten angeregt zum „Spiegelgesetz“ /MM

**Nächster Jourfixe: 18.04.2016 - 18.00** im BeLLeArTi, 1030 Wien, Radetzkystrasse 5.  
Thema: **HANDELN** - siehe Info - Seite 3.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

**Macht Euch auf den Weg!**

Ihre

**Lio Elfie Payer**

# Nachlese Jourfixe 21.3.2016 Thema: Spiegelgesetz- Methode von Christa Kössner<sup>®</sup> - Vortrag Christa Saitz DANKE, Christa für die Ein- und Ausführungen.



„Stellen sie sich vor:

Alle Menschen, Situationen, Lebensumstände und der Zustand unseres Körpers sind wie Spiegelbilder, in denen wir erkennen können, was wir vorwiegend über uns selbst, über andere, über die Welt und über das Leben denken und wovon wir überzeugt sind. Das gilt besonders für alles, **was uns aus der Fassung bringt und was wir anders haben wollen.**

- Wollen Sie die alten negativen Programme erkennen, die Sie einschränken und sabotieren?
- Wollen Sie erkennen, welche Ihrer Stärken in Ihrem Leben brach liegen und zu kurz kommen?

Dann ist es Zeit, mutig in den Spiegel zu schauen“ sagt Christa Saitz.

Für Fragen und bei Interesse direkt Kontaktaufnahme mit  
Christa Saitz, [Mail: christa.saitz@gmx.at](mailto:christa.saitz@gmx.at), [www.christa.saitz.at](http://www.christa.saitz.at)



---

# Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg

---

## Einladung

**zum Jour Fixe am Montag, 18. 04. 2016**

**Beginn: 18.00 Uhr**

**Handeln: "Veränderung, Aufbruch, Neuanfang..."**

**Programm:** Die Grinberg-Methode® - Vortrag und Übungen von  
Eva Baumfrisch (Dipl. Grinberg Praktikerin)

TABROs® - das Massage- und Fitnessgerät für zu Hause  
präsentiert von Daniela Tröster

Buchpräsentation  
„Wechseljahre ganz persönlich –  
8 Frauen erzählen wie der Wechsel ihr Leben verändert hat“  
von Bettina Bartsch-Herzog

Anschließendes gemütliches Beisammensein bei einem Glas Sekt und Köstlichkeiten von unserem  
Büffett.

**Salon BeLLeArTi**  
**1030 Wien, Radetzkystraße 5, 18:00 Uhr**

**Freiwillige Spende!**

**Anmeldungen** unter [mailto: jourfixe@selbstheilkraft.at](mailto:jourfixe@selbstheilskraft.at) oder  
telefonisch: +4369912274260.

**MACHT EUCH AUF DEN WEG!**

[www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at)

---

## Körperarbeit nach der Grinberg-Methode® mit Eva Baumfrisch

Eva Baumfrisch, Diplom-Praktikerin der Körperarbeit Grinberg, wird am 18. April ihre Arbeit mit der Grinberg-Methode® vorstellen. Der menschliche Körper ist wie ein Musikinstrument, das sich im Laufe des Lebens der zahlreichen Einflüsse von außen verstimmt. Eva Baumfrisch wird im Rahmen ihres Vortrags anhand von praktischen Beispielen und Übungen zeigen, wie man Körper wieder in Harmonie und Einklang bringen kann persönliche Wohlbefinden steigert, um sein Leben genießen zu können.

### Der Mensch als Schöpfer der eigenen Wirklichkeit

Viele Menschen haben eine verzerrte Wahrheit über sich selbst, entstanden durch die persönliche Geschichte, Erfahrungen, Glaubenssätze und überholte fixe Standpunkte. Diese gilt es zu klären und zu beenden. Die Grinberg-Methode® ist ein spannendes Lernprogramm, das den Menschen als Schöpfer seiner eigenen Wirklichkeit sieht und in den Mittelpunkt stellt. Damit eröffnet sich ihm eine völlig neue Welt und auch die Chance, durch Lernen die innere menschliche Kraft zur Entfaltung zu bringen. Sie ist ein Weg zu persönlicher Freiheit und Selbstverantwortung.

Ziel der Körperarbeit nach Grinberg ist es, an die Wurzeln von Verhaltens- und Beschwerdemustern zu gelangen, unnötiges Leiden zu reduzieren und Lebensqualität in jenen Lebensbereichen, die Mängel aufweisen, zu steigern, wie z.B. Optimierung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit, mehr Vitalität und Aufmerksamkeit, Steigerung der Leistungsfähigkeit und mehr Spaß am Leben und an der Arbeit.

### So funktioniert die Körperarbeit nach Grinberg

In Einzelsitzungen, basierend auf der Zusammenarbeit von Praktiker und Klient, richtet sich die Aufmerksamkeit ganz auf den Körper des Klienten. Berührung, Bewegung, Atmung, Beschreibung und Gespräch sind die elementaren Aspekte der Arbeit.

Schon der erste Kontakt eröffnet eine völlig neue Sicht auf die eigene Person, und mit der Zeit nimmt man wahr und erlernt, wie man seine Befindlichkeit und sein Verhalten positiv verändern kann. Man beginnt beispielsweise zu spüren, wodurch sich simple Nackenverspannungen einstellen, oder wie sich der Körper in gewissen Situationen verkrampft. Vieles was uns belastet entsteht aus unserem Verhalten dem Leben gegenüber und der daraus resultierenden Körperhaltung.

Bei den regelmäßigen Sitzungen werden keine Allheilmittel angeboten, keine Ratschläge erteilt und auch kein Weltbild erklärt. Es geht vielmehr um die Person selbst und wie sie auf ihre Art und Weise auf die subjektiv wahrgenommene Welt reagiert. Die Körperarbeit nach Grinberg ist eine lehrende, keine therapeutische Methode. Sie zeigt auf, wie sich der Mensch seine Beschwerden durch unkontrolliertes Routineverhalten anerzieht. Weitere Informationen: <http://www.eva-baumfrisch.at/>



nach

aufgrund

seinen  
und das  
wieder



**Es darf leicht sein ....**



**... lustig**



**...bunt**



**... interessant**



**... aufregend!**



**... freudig**



**... spielerisch**



**.... ernst**

**DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN**



Kontakt E-Mail: [monika-mayer@chello.at](mailto:monika-mayer@chello.at)



MONIKA MAYER  
Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz  
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner ®

## Turnsaal der Volksschule Kolo: Löwengasse 12 B , 1030 Wien

**Jeden Dienstag und Donnerstag – 18:00 – 21:00 Uhr**  
**Anmeldung bitte telefonisch/SMS: 0699 122 74260**

Details: [www.selbsteilkraft.org](http://www.selbsteilkraft.org)

Yoga, TanzRaum, Chakrentrommeln,  
Meridianarbeit, Meditationen,  
Selbsteilgruppe-Lio, u.a.

Gute Laune - danach garantiert! Hi Lio



## INFORMATION:

# L i O Selbstheilgruppe

**„Ich heile mich selbst...“ Sie wollen gesund leben und sind bereit, selbst etwas dafür zu tun? Beginnen Sie jetzt!**

Nutzen Sie die Gelegenheit, **heilsame Methoden** kennenzulernen und anzuwenden. Schamanische Heilweisen, Simontonmethode, Meditation, Bodytalk, Mentale Methoden, Energiearbeit, Kreativmethoden u.a. **SO KÖNNEN SIE IMMER SELBST ETWAS TUN!**

Wo: Ort: Volksschule Kolo – Löwengasse 12 B, 1030 Wien

Wann: **Nächster Termin: 03.Mai 2016**

Zeit 19.30 – 21.00

Wie: Bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken

Details unter [www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) und [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)

Mag.<sup>a</sup> Lio Elfie Payer

Selbstheilkraft-Coachess, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Schaman-LeaderIn

Anmeldung erforderlich: SMS/Tel. 0699 122 74 260

[lio.payer@lio.at](mailto:lio.payer@lio.at)

[www.lio.at](http://www.lio.at)

[www.senseoflife.at](http://www.senseoflife.at)



# Clemens KUBY in WIEN



## SEMINAR

**28.10.2016** bis

**30.10.2016**

in 1020 Wien, KSV

[www.clemeskuby.de](http://www.clemeskuby.de)

### **SEMINAR** - *Gesund ohne Medizin, mental healing® die kubymethode Selbsterfahrung im Seelenschreiben*

Sie haben den Wunsch, sich selbst zu heilen, sich aus eigener Kraft gesund zu erhalten und Ihre Konflikte und Probleme selbst - bewusst zu lösen?

In diesem Seminar lernen Sie ein natürliches, Ihr Weltbild stark erweiterndes Werkzeug für Ihre Selbstheilungs- und Entwicklungsprozesse kennen und anwenden.

Durch die Methode Seelenschreiben® erfahren Sie, wie Sie jederzeit, auch rückwirkend, eine glücklich machende Wirklichkeit erschaffen und erleben können, die bis in Ihre Körperzellen und Ihre Umgebung hinein wirkt und für Ihr seelisches Gleichgewicht sorgt. Kuby hat sich mit dieser Methode selbst von einer Querschnittslähmung geheilt. Und auch unzählige andere Menschen, haben sich mit der Kuby-Methode von ihren Krankheiten und Problemen, selbst geheilt.

**Fr. 28.10.** von **18.00** bis **22.00 Uhr**

**Sa. 29.10.** von **10.00** bis **18.00 Uhr**

**So. 30.10.** von **10.00** bis **16.00 Uhr**

**Seminar Teilnahmegebühr € 399,00 + Verpflegung**

**ANMELDUNG ERFORDERLICH:**

[www.clemenskuby.de](http://www.clemenskuby.de)

e-mail: [office@clemenskuby.de](mailto:office@clemenskuby.de)

Tel.+ 49 8344 922 80 21



# NÄCHSTER JOURFIXE:

**18.04.2016**

Ort: Salon BelleArti, Radetzkystrasse 5, 1030 Wien

Beginn: 18:00 -21.00 Uhr

Anmeldung per SMS Tel.0699 122 74260 oder

e-mail: [Jourfixe@selbstheilkraft.at](mailto:Jourfixe@selbstheilskraft.at)

[www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) / [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)

## IMPRESSIONEN DER JOURFIXE:



Fotos® Monika Mayer

# VORSCHAU AUF DAS JAHR 2016

## Geplante Jourfixe bis Juni 2016:

18.04.2016

30.05.2016

20.06.2016



## Geplante Jourfixe September bis Dezember 2016:

26.09.2016

24.10.2016

21.11.2016

12.12.2016

**ORT: Salon BeLLeArTi – Radetzkystrasse 5, 1030 Wien**

**[www.bellearti.at](http://www.bellearti.at)**

Start jeweils 18:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

## Sommer:

**15.08.2016 – 03.09.2016 Geplante Workshops am Meer: „Lebenslust“  
Schamanische Heilarbeit – Rituale, - Körper, Seele, Geist, Spirit stärken...**



**KONTAKT: [www.selbstheilkraft.at](http://www.selbstheilkraft.at) – [www.selbstheilkraft.org](http://www.selbstheilkraft.org)**

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-, Veranstaltungs- und Sportverein.

ZVR-961166906.Vereinsitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260