

www.haischberger.at www.teket.at

Newsletter 166 vom 1. Feber 2014

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

Gerade jetzt ist wieder die Zeit, wo man schnell einen Schnupfen auffängt oder mal der Hals kratzt. Was tun? Muss man gleich mit Chemie kommen, oder gibt es noch was anderes?

Ja, ja, ja, die Erfahrung zeigt, dass hier Heilzeichen sehr gut helfen. Deshalb gibt es auch immer im Herbst und Winter die Energetische Notfallapotheke.

An einem Tag lernen Sie wie man sich leicht austesten kann, was man anwenden oder nehmen kann. Dazu kommen dann noch die Heilzeichen, die das Immunsystem stärken und den Energiefluss wieder in Harmonie bringen. Wirklich ein Segen für die ganze Familie.

Am 22. Februar findet die Energetische Notfallapotheke in Bad Goisern statt. Von 9,30 – 17 Uhr, € 110.-.

Vielleicht können Sie das auch weitersagen?

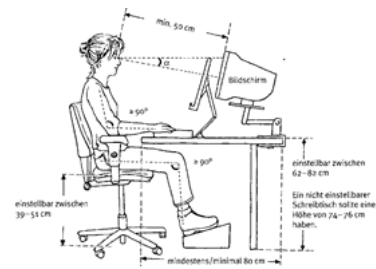
Die Energetische Notfallapotheke wird es am 22. März auch in Vorchdorf geben. Anmeldungen für beide Tage:

seminare@haischberger.at oder 0676 638 13 35.

Für alle, die am Dienstag, den 4. Feber nicht zum Arbeitskreis Wirbelsäule kommen können hier ein paar Tipps von Physiotherapeutin Karin Karner:

Rückenschonendes Stehen

- .) Knie nicht überstreckt, Ferse und Großzehenballen belastet, Zehen entlastet,
- .) bleibe auch beim Stehen immer in Bewegung
- .) lehne dich an (Tischkante, Laterne, Wand ...) oder stelle einen Fuß auf ein kleines Stockerl, Stufe etc.



Rückenschonendes Gehen

Weiche Schuhsohlen und weicher Boden mindern den Aufprall bei jedem Schritt.

Hohe Absätze ermöglichen keine ergonomische Haltung.

Als tägliches Trainingsprogramm sehr empfehlenswert!

Rückenschonendes Sitzen

Stuhl: höhenverstellbar damit die Füße ganzflächig am Boden stehen, event. Fußstütze, die Oberschenkel liegen zu 2/3 auf der Sitzfläche auf.

Kniegelenke mind. 90°, Die Stütze für die Lendenwirbelsäule endet unter dem Schulterblatt

Tischhöhe: bei hängendem Oberarm und 90° im Ellbogengelenk sollen die Unterarme waagrecht auf der

Tischfläche aufliegen, günstig ist eine schräg geneigte, rutschfeste Schreibfläche: (15° – 20°)

Tastatur: mittig positionieren.

Monitor: bei entspannter Kopfhaltung Auge und obere Bildkante in gleicher Höhe, leichtes „nach unten Schauen“ verhindert Überstreckung der Halswirbelsäule, Entfernung zwischen Bildschirm und Auge: 50 – 60 cm.

keine Lichtreflexe oder Spiegelungen durch Fenster oder Lichtquelle = schlecht für das Auge und

Ausweichen in Sitzfehlstellung!

Arbeitsfläche: Konzepte, Stifte, Maus. ... zentral und leicht erreichbar, oder bewusst weites Weglegen

vom Telefon etc. um aufstehen zu müssen und sich zwischendurch zu bewegen!

Telefon: Hörer nicht zwischen Schulter und Ohr einklemmen, das führt zu Verspannungen der Nackenmuskulatur. Besser: Freisprecheinrichtung. Lautsprecher.

Alle, die am 4. Februar Zeit haben sind herzlich zum Arbeitskreis – Thema Wirbelsäule eingeladen, 19,30 Uhr, Autohaus Limberger, Bad Goisern, € 5.-

Mit einem spannenden Radiokurs habe ich es geschafft:
Ich kann meine Radiosendungen vollkommen selbständig zuhause produzieren. Das macht mich sehr stolz, schließlich bin ich 64.
So schaut das am Computer aus: Toll, oder?



Die Technik macht´s möglich: Hier kann man die Sendungen hören:
[Freies Radio Salzkammergut](#), einfach die Sendungen anklicken.

Ja, es gibt viel zu tun und es ist alles sehr interessant. Viel Neues habe ich in den letzten 2 Jahren gelernt. Ich kann Ihnen wirklich raten, probieren Sie das auch! Es macht das Leben spannend und für unser Hirn ist es wie eine Frühlingskur!

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie dieselbe Begeisterung erleben, wenn Sie neue Sachen ausprobieren, wie ich.

Mit herzlichen Grüßen

Edeltraud

Aus unserem [Forum](#):

Schutz – ein interessanter Denkansatz!

Die Leute fragen mich oft, warum hast du keine Bodyguards, oder, hast du Bodyguards? Und ich sage: Nein, auf gar keinen Fall! Denn, was ist ein Bodyguard? Ein Bodyguard ist ein äußerlicher Ausdruck eines geistigen Zustandes. Und dieser geistige Zustand sagt, ich akzeptiere, dass mir etwas passieren könnte. Ich akzeptiere, dass ich umgebracht werden könnte oder mir dies oder jenes geschehen könnte. Daher brauche ich Schutz, diesen Typen im schwarzen Anzug mit Sonnenbrille.

Das akzeptiere ich nicht. Denn sobald du in deiner Wahrnehmung der Realität akzeptierst, dass dir Dinge zustoßen könnten, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass diese Dinge dann auch passieren. Weil du einen energetischen geistigen Zustand erschaffst, in welchem sich das dann manifestieren kann. Ich akzeptiere nicht, dass mir etwas zustoßt. Und wenn mir nichts passieren kann, dann brauche ich schließlich auch keine Bodyguards [Weiterlesen hier](#)

Die [Gesunde Seite](#)

Hier sind alle aktuellen [Termine](#) und Neuigkeiten unserer Gesunden Seite Mitglieder.

Es gibt auch wieder Seminarreisen nach Griechenland

Heliamus Raimund Stellmach fährt nach Korfu. [Mehr hier](#)

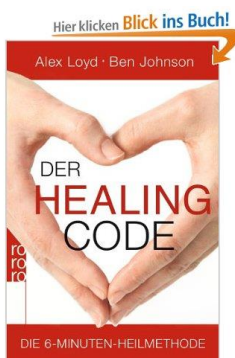
Sascha Pölzl macht seine bewährte Reise nach Lefkada. [Mehr hier](#)

Claudia Mathans ist das 1. Mal dabei nach Korfu. [Mehr hier](#)

Der „Tu dir was Gutes Tipp“

Endlich ist der Schnee gekommen. Viel ist es bei uns immer noch nicht, aber spazieren in dieser herrlichen Winterlandschaft lässt die Seele jubeln. Nehmen Sie sich die Zeit und genießen Sie diese ruhige Landschaft. Die Zeit ist so kurz, machen Sie was draus!

Unser Buchtipp:



Der Healing Code: Die 6-Minuten-Heilmethode

In nur sechs Minuten zur Heilung – was unmöglich erscheint, haben Alex Loyd und Ben Johnson geschafft. Ihre Methode half Alex Loyds Frau, ihre Depression zu überwinden, und Johnson befreite sich von ALS, einer Krankheit, die eigentlich unheilbar ist. In ihrem Buch schildern sie weitere sensationelle Heilungsergebnisse, doch wirklich

frappierend ist die Einfachheit dieser Methode: Man führt zweimal pro Tag eine Folge von vier Handpositionen aus, was gerade mal sechs Minuten dauert – das schafft jeder. Und die Ergebnisse sind einfach überwältigend! «Dr. Alex Loyd hat die ultimative Heilmethode entwickelt – sie ist revolutionär. Der einfachste Weg, gesund zu werden und es zu bleiben.»
Marc Victor Hansen, Autor von Hühnersuppe für die Seele.

Unser Gschichtl:

Von der Macht des Glaubens

Wilma Rudolph war das zwanzigste von zweiundzwanzig Kindern. Sie war eine Frühgeburt und leicht anfällig für Krankheiten. Als sie vier Jahre alt war, bekam sie eine beidseitige Lungenentzündung und Scharlach, wonach eines ihrer Beine gelähmt blieb.

Als sie neun Jahre alt war, nahm sie die Metallstütze ab, auf die sie bis dahin angewiesen war, und begann ohne sie zu gehen. Mit dreizehn hatte sie einen vollkommen rhythmischen Gang, was die Ärzte als reines Wunder bezeichneten.

Im gleichen Jahr beschloss sie, Läuferin zu werden. Sie beteiligte sich an Rennen und wurde letzte. Alle rieten ihr aufzugeben, doch sie lief weiter. Eines Tages gewann sie endlich ein Rennen und von da an siegte sie in jedem Rennen, das sie lief. Schließlich gewann dieses kleine Mädchen, dem man prophezeit hatte, es würde niemals richtig gehen können, drei olympische Goldmedaillen.

Woran glaubst Du? Bist Du bereit, die Grenzen Deines Glaubens zu überwinden? Alles ist möglich, wenn Du daran glaubst. Sei Dir darüber bewusst!

Ich wünsche Dir einen großartigen Tag.

Aktuelle Seminare, wir laden herzlich ein:

4. Februar 2014 **Lernkreis: Was sagt die Wirbelsäule?** 19,30 Uhr

Autohaus Limberger, Bad Goisern

22. Februar 2014 [Energetische Notfallapotheke](#) mit Edeltraud

Haischberger

08. – 09. März [Energetische Quantentransformation](#) mit Hermann

Pließnig und Nina de Caux

14. – 15. März [Heile dich selbst Teil 1 Umgang mit der Einhandrute –](#)

[Meridiane und Heilzonen](#) mit Edeltraud Haischberger

5. April 2014 [Was flüstern deine Organe](#) mit Edeltraud Haischberger

05. April 2014. [Was flüstern deine Organe](#) mit Edeltraud Haischberger

26. – 27. April [Chakren analysieren und behandeln](#) mit Edeltraud

Haischberger

[Hier alle aktuellen Termine von unseren Forummitgliedern, klick rein!](#)



Frau stell dich auf die Füße, von Edeltraud Haischberger

Viele Frauen haben ein großes Potenzial, das sie aber sehr gut verstecken, weil sie schlechte Erfahrungen gemacht haben oder einfach nie ermutigt wurden. Dabei gibt es ganz einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten, sein Selbstbewusstsein aufzubauen. Dazu braucht es keine große Theorie, sondern lediglich eine motivierende und rückenstärkende Anleitung. Dieser lebensnahe Ratgeber hilft "Hascherln" mit leicht durchführbaren Übungen und konkreten praktischen Tipps, sich neu zu entdecken und ab sofort ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Das gelingt, indem die "5 großen SELBST" - Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und Selbstverantwortung - konsequent aufgebaut werden. Dieses Buch macht besonders spannend, dass es ganz nah an der Realität der Probleme der Frauen ist. Die Autorin nimmt die Leserin liebevoll aber nachdrücklich an die Hand. Durch das Übungsprogramm stellen sich sofort spürbare Erfolge ein.

Bestellen [hier](#) oder [hier](#)

Wenn Ihnen der Newsletter gefällt leiten Sie ihn bitte weiter.

Sie möchten abbestellen? Ein Mail mit NEIN in der Betreffzeile reicht an seminare@haischberger.at , Schade.

