

Institut für Energetische Ernährung und Energiearbeit



24. lebedichgesund-Newsletter



Liebe Freunde, liebe Kunden, liebe gesundheitsbewusste Mitmenschen!

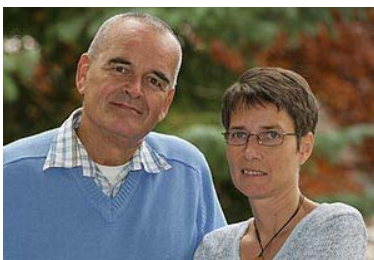
Das vergangene lebedichgesund-Jahr war für uns sehr ERFOLGREICH!
Dabei steht aber nicht der materielle Reichtum im Vordergrund.

Erfolgreich sind WIR, wenn

- ☉ wir Menschen für unsere "LEBE-DICH (ja, du selbst)-GESUND" - Philosophie begeistern können;
- ☉ wir mit "interessanten" und "interessierten" Menschen zusammen sein dürfen;
- ☉ wir unsere Ideen umsetzen können und diese von unseren Kunden begeistert angenommen werden bzw. wir dabei auch Neues lernen dürfen;
- ☉ wir am Ende des Jahres zufrieden zurück blicken können.

Wir hoffen, dass auch Ihr/Sie zufrieden zurück blicken könnt und wünschen Euch/Ihnen für das neue Jahr 2010 Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Auf den nächsten Seiten finden Sie wie immer unsere kommenden Veranstaltungen und einen Rückblick auf einige unserer "Highlights 2009".



MANUELA UND VALERIAN APUCHTIN
Institut für Energetische Ernährung und Energiearbeit
A-4812 Pinsdorf, Moosweg 21

Valerian 0699/884 50 704
Manuela 0699/888 14 956

m.apuchtin@lebedichgesund.at

31.12.2009

lebedichgesund-VERANSTALTUNGEN

Jänner – August 2010

JIN SHIN JYUTSU – die mühelose SelbstHilfeKunst für ALLE		
<p>Einfach erklärt, geht es darum, durch das "Anlegen" beider Hände auf bestimmte Bereiche (sog. Energieschlösser) am Körper, Energieblockaden wieder aufzulösen. Die Anwendung ist für jeden einfach und mühelos. Es erfordert keine weitere Ausrüstung. Nur die Hände! Unsere Kursabsolventen haben die Möglichkeit, bei der monatlichen „Strömgruppe“ mitzumachen. Interessenten haben die Möglichkeit, Jin Shin Jyutsu im Rahmen der Strömgruppen-Termine kennen zu lernen (je nach verfügbaren Plätzen). Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.</p>		
ab Mi. 03.03. 5x	Strömgruppe 1 für Kursabsolventen (bzw. Gäste) Die weiteren Termine. 07.04., 05.05., 02.06., 07.07. jeweils 16.30 – ca. 18.30 Uhr	€ 60 – 5 Termine im Block € 20 pro Einzeltermin
ab Do. 18.03. 5x	Strömgruppe 2 für Kursabsolventen (bzw. Gäste) Die weiteren Termine. 22.04., 20.05., 17.06., 15.07. jeweils 18.00 – ca. 20.00 Uhr	€ 60 – 5 Termine im Block € 20 pro Einzeltermin
Sa./ So. 06.-07.03.	Selbsthilfekurs für Anfänger (Buch 1) Sa. 9.30 – 17.00 Uhr, So. 9.30 – ca. 16.00 Uhr	€ 180 inkl. Buch und A4-Plakat € 165 bis 05.02.2010
Sa./ So. 12.-13.06.	Selbsthilfekurs zu Buch 2 und 3 Sa. 9.30 – ca. 18.00 Uhr, So. 9.30 – ca. 17.00 Uhr	€ 195 inkl. 2 Bücher € 175 bis 12.05.2010
Fr. - So. 09.-11.07.	Selbsthilfekurs für Anfänger (Buch 1) VORMITTAGSKURS jeweils 9.30 – ca. 13.00 Uhr	€ 180 inkl. Buch und A4-Plakat € 165 bis 09.06.2010

ERNÄHRUNG ☺ KRÄUTER ☺ 5-ELEMENTE-KOCHWORKSHOPS		
<p>In den ersten Monaten des Jahres gibt's wieder 5-Elemente-Kochworkshops zu interessanten Themen, ab Ende April/Anfang Mai möchte ich mich wieder verstärkt dem Thema Wildkräuter widmen. Kräuterwanderungen, Themenabende und natürlich auch Kochworkshops werden auf dem Programm stehen. Genaue Themen und Termine dazu folgen noch. 5-Elemente-Kochworkshops biete ich gerne auch für geschlossene Gruppen (max. 6 Personen) an. Termine und Themen nach Vereinbarung.</p>		
Sa. 27.02.	5-Elemente-Kochworkshop "Immunsystem stärken" 9.00 – ca. 16.00 Uhr	€ 68 inkl. LEBENSmittel und Seminarunterlagen
Sa. 27.03.	5-Elemente-Kochworkshop "Glückl. Holzelement" 9.00 – ca. 16.00 Uhr	€ 68 inkl. LEBENSmittel und Seminarunterlagen

QIGONG – aus der Ruhe entsteht die Kraft!		
<p>Es ist uns wichtig, Qigong sehr authentisch zu unterrichten, wie auch wir selbst es in China kennen lernen durften. Der Schwerpunkt des Kurses ist die Basisübung des Chanmi Qigong (eine spezielle Form, bei der wir über die Wirbelsäule den gesamten Körper regulieren). Neben der Basisübung lassen wir verschiedene Elemente aus Meditation/Atmung/Wellness einfließen. Wiederholer sind wie immer herzlich willkommen!</p>		
ab Mo. 01.03. 8x	Qigong für Anfänger jeweils 19.00 – 20.30 Uhr	€ 134 – 8 Abende € 80 - Wiederholer

UR-TON® - TROMMELN

Unsere **Schnuppertrommel-Termine** sind dafür gedacht, das Ur-Ton-Trommelspiel und die verschiedenen Klangfarben der Ur-Ton-Trommeln kennen zu lernen. Du hast die Möglichkeit, auszuprobieren, ob Trommeln „wirklich“ Spaß macht und kannst dann leicht die Entscheidung treffen, ob Du einen unserer Anfänger-Workshops zu besuchen möchtest. ☺

Unsere **Trommel-Workshops** gibt es in 3 aufeinander aufbauenden Stufen, wobei es für Absolventen der 3er-Workshops immer wieder weitere Möglichkeiten der Fortbildung und regelmäßige Trommelabende gibt.

Der **Kinder-Trommelworkshop** ist für Kinder zwischen ca. 8 und ca. 12 Jahren gedacht. Wichtig ist uns dabei eine auf die teilnehmenden Kinder abgestimmte Kombination aus Spaß, Konzentration und Koordination. Die Kinder sollen wirklich selbst Interesse am Trommeln haben. Wir stehen dabei natürlich beratend zur Seite.

Mi. 17.02.	KINDER - Schnuppertrommeln 16.00 – ca. 17.00 Uhr	€ 5 € 10 für Erwachsene	
Mo. 25.02. Di. 23.03. Mo. 14.06. Do. 22.07. Di. 03.08.	Schnuppertrommeln auf orig. Ur-Ton-Trommeln Die Termine sind voneinander unabhängig! jew. 19.00 – ca. 20.00 Uhr (Di. 03.08.: 9.30 – ca. 10.30 Uhr VORMITTAG)	€ 10 € 5 (8 – 14 Jahre)	
Sa./So. 13./14.02.	Ur-Ton-Trommelworkshop II Sa. 9.30 – 17.00 Uhr, So. 9.30 – ca. 16.00 Uhr	€ 225 + € 30 (Leihtrommel) KOSTENLOS für Wiederholer!	
4x bzw. 8x Di. 02.03.	Ur-Ton-Trommelworkshop für KINDER 15.00 – ca. 16.00 Uhr	4x € 53 + € 26 (Leihtrommel) 8x € 95 + € 26 (Leihtrommel) Ermäßigung für Wiederholer!	
Fr./Sa./So. 16.-18.04.	Ur-Ton-Trommelworkshop I – ABENDE jeweils 18.00 – ca. 21.00 Uhr	€ 197 + € 30 (Leihtrommel) KOSTENLOS für Wiederholer!	
Sa./ So. 24.-25.04.	Ur-Ton-Trommelworkshop III "Die Energie der Chakras" Sa. 9.30 – 17.00 Uhr, So. 9.30 – ca. 16.00 Uhr	€ 245	
Fr./Sa./So. 06.-08.08.	Ur-Ton-Trommelworkshop I - VORMITTAGE jeweils 9.30 – ca. 12.30 Uhr	€ 197 + € 30 (Leihtrommel) KOSTENLOS für Wiederholer!	

SONSTIGES

Fr. 23.02.	VORTRAG von Biobäuerin Elfriede Reisenberger "EM – Effektive Mikroorganismen – in Haushalt und Garten" 19.00 Uhr	€ 5,00
Fr. 19.03.	TROMMELN & RÄUCHERN zum Frühlingsbeginn 19.00 Uhr	Nähere Infos folgen!
Sa./So. 16.-18.07.	JODELN, QIGONG & WANDERN mit Christina Zurbrugg & Michael Hudecek in den Bergen mit 2 Übernachtungen in einer Hütte	Nähere Infos folgen!

Änderungen vorbehalten! Aktuell finden Sie unsere Veranstaltungsangebote auch im Internet:
www.lebedichgesund.at

Rückblick auf unsere Highlights 2009

JODELN, QIGONG & WANDERN

mit Christina Zurbrugg und Michael Hudecek

Anfang September 2009



Bilder sagen mehr als Worte!

Ein wunderbares Seminar bei tollem Wanderwetter! Christina lernte uns mehrere 3-stimmige Jodler und die Teilnehmer waren begeistert, wie verschiedene Körper- und Stimm-Übungen die Stimme positiv beeinflussen können! Einstimmig wurde beschlossen, dass das Seminar auch 2010 wieder stattfinden soll. Also, alle Interessenten bitte vormerken: **16. – 18. Juli 2010**. Diesmal wird das Seminar mit Übernachtungen auf einer Hütte in den Bergen stattfinden! Nähere Infos folgen rechtzeitig!

KINDER-TROMMELWORKSHOP mit "Auftritt"



Ursprünglich sollte der Workshop erst ab 6 Teilnehmern stattfinden. Aber bereits beim Schnuppertrommeln überzeugten mich Begeisterung und Talent von Antonia (9 J.), Selina (9 J.), Stefan (10 J.) und Stefan (11 J.)! Es ist wirklich beachtlich, wie viele Rhythmen wir an diesen 4 gemeinsamen Nachmittagen gemeinsam trommeln konnten! Wir hatten daher keinerlei Bedenken mit dieser tollen Gruppe auch noch öffentlich aufzutreten. Und so trommelten wir im Kapuzinerkloster in Gmunden im Rahmen einer Veranstaltung zugunsten der Kinderkrebs-hilfe!

Ausverkauftes klassisches ADVENTKONZERT höchster Musikalität

Bis auf den letzten Platz ausverkauft fand am 7.12.2009 bei uns ein klassisches Adventkonzert statt. Werke von Vivaldi, Camille Saint-Saens, Rathgeber, Mendelssohn u.a. wurden dargeboten.

Die Solistin Helene Steffelbauer (Hackbrett und Zither) ließ sich in höchster Musikalität auf die Stimmungen der Werke ein und spielte außerordentlich gefühlvoll mit den Klangfarben der Instrumente. Bravourös und einfühlsam begleitet wurde sie von der Gmundner Harfenistin Mag^a Veronika Auer. Von „himmlischen Klängen“ zu sprechen, ist nicht übertrieben.

Nach lange anhaltendem Applaus durch ein zutiefst berührtes Publikum gab es als Zugabe noch ein wunderschönes Weihnachtsstück.



Freuen Sie sich mit uns auf weitere tolle Veranstaltungen 2010
www.lebedichgesund.at