

Leben mit der Natur

Dienst für körperliches Wohlbefinden
Wo Geist und Seele zu Hause sind!

Vivere con la natura

Servizi per il benessere fisico
Dove la mente e l'anima sono di casa!



Villa Hartungen

F. Schauf.



Ein Lächeln schenkt Licht

Federleicht und doch felsenfest – Das Leben mit der Natur

Ich liebe die Natur, denn ich bin ein Teil von ihr und werde es zeitlebens bleiben! Diese Tatsache war als kleines Kind schon das Selbstverständlichste auf der Welt für mich – alles hatte seinen Platz – wir waren Eins! Die Natur war immer für mich da! Sie war da, als ich Geborgenheit suchte, sie unterstützte meinen kindlichen Drang, mich uneingeschränkt zu bewegen, sie bescherte mir gesunde Lebensmittel, sie tröstete mich in dunklen Stunden, entfesselte meine Gedanken und schenkte mir das Wichtigste überhaupt: Gesundheit!

Seither sind viele Jahre vergangen, aber eines ist gleich geblieben- **meine Liebe zur Natur!**

Meine Vorfahren übertrugen mir im Laufe der Jahre ihr Wissen über die Elemente und die Wirksamkeit der Kräuter. Ich erwarb mein Wissen über die natürlichen Heilkräfte der Natur durch jahrzehntelanges Erforschen und Beobachten der Natur. **Meine Berufung** ist es, diese Erfahrung den Menschen zur Verfügung zu stellen. **Mein Ziel** ist es, diese Liebe auch in dir zu erwecken, denn in jedem von uns liegt der ursprüngliche und natürliche Kreislauf des Lebens und wartet darauf, wieder aktiviert zu werden.

Dieses Ziel erreichen wir durch die acht Meilensteine der Gesundheit:

durch bewusstem ATEM, positive GEDANKEN, gezielte BEWEGUNG, gesunde ERNÄHRUNG, achtsame BITTEN, genügend STILLE, das fühlende DANKEN und das Zurück zur NATUR.

Mit verschiedenen professionellen Techniken, Übungen und Riten zu diesen acht Meilensteinen finden wir gemeinsam zu unserer inneren Ruhe und Lebenskraft zurück.

Unterstützend, auch mit Behandlungen, begleite ich dich gerne auf deinem Weg, ein höheres physisches, psychisches und spirituelles Potential zu erlangen.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu geleiten!

Mehr Infos unter www.therapie-bz.com

2 | www.therapie-bz.com mobil-cell. 0039 348 5642361



Bernadette Schwiembacher

Bernadette Schwiembacher

Un sorriso regala luce

Leggero come una piuma eppure solido come una roccia - Vivere con la natura

Amo la natura, perché sono parte di essa e lo sarò finché vivrò!

Questo è un concetto che ho sempre avuto dentro di me, fin da bambina. Tutto stava al suo posto ed insieme formavamo un tutt'uno! La natura è sempre stata presente nella mia vita! C'era quando cercavo protezione, mi assisteva quando da bambina cercavo di muovermi liberamente, mi ha donato cibo sano, mi ha consolato nei momenti bui, ha liberato i miei pensieri e mi ha regalato la cosa più importante: la salute!

D'allora tanti anni ne sono passati, però una cosa è rimasta invariata: **il mio infinito amore per la natura!**

I miei antenati mi trasmisero negli anni il loro sapere sugli elementi e sull'efficacia delle erbe.

Dopo decenni di ricerche ed osservazioni della natura, ho acquisito la mia conoscenza del suo potere curativo. Mettere a disposizione alle persone questa conoscenza è la mia missione.

Vorrei risvegliare in ognuno questo amore, perché in ognuno di noi esiste l'originario e naturale ciclo vitale che aspetta soltanto di essere attivato.

Questo obiettivo può essere raggiunto con le otto pietre miliari della salute:

RESPIRO consapevole, PENSIERI positivi, MOVIMENTO mirato, ALIMENTAZIONE sana, PREGHIERA consapevole, sufficiente SILENZIO, sentito RINGRAZIARE e ritorno alla NATURA.

Ritroveremo insieme la nostra pace interiore e la nostra forza vitale utilizzando diverse tecniche professionali, esercizi e riti che ci porteranno a queste otto pietre miliari.

Ti aiuterò anche con trattamenti curativi, accompagnandoti nel tuo percorso verso il raggiungimento di un potenziale fisico, psichico e spirituale più elevato.

Sarò lieta di stare al tuo fianco in questo percorso.

Ulteriori informazioni su: www.therapie-bz.com



Bernadette Schwiembacher

Bernadette Schwiembacher

Schenke dem ein Lächeln, der keines mehr hat.



Villa Hartungen
Das Haus für natürliche Gesundheit



Hypnose - Entspannung
Atem - der Puls des Lebens
Pendel, Rute und Biotensor
Selbstheilungskräfte mit Heilerde



innerFitness® inFit® Prana
Gesundheit und Lebenskraft
über die Hände spenden!



Frühjahr - Herbst
Gesundheits- und Fastenwochen
Erholungswochen im Ultental
Auf und ab im Rhythmus des Lebens



die fünf Tibeter®
Die Grundlage von Gesundheit,
Vitalität und Kreativität



Herbst - Winter
Ferienwochen auf den Kanaren
El Hierro
Insel im Wandel der Elemente



Dorn und Breuss
Die sanfte Wirbelbalance
Die feinfühligste Massage
Eine gesunde Beziehung



Fasten und Lichtnahrung
Heilfasten
Lichtnahrung



Schamanische Behandlungen
Fernbehandlung
Yoga - Die Kraft aus der Mitte
Kräuter - Die Apotheke Gottes
Homöopathie
Schüsslersalze
Bach- und Bushblüten



Buchvorstellung
Biographie
Bücher und CD's

Dona un sorriso a chi ha perso il suo.



Villa Hartungen
Casa della salute naturale



Ipnosi - Sbloccarsi
Respiro - il polso della vita
Digiuno
Trattamento con l'argilla



innerFitness® interiore Prana
Un viaggio alla scoperta di se stessi
attraverso lo studio dello yoga!



Primavera - Autunno
Settimane della salute
Relax in Val d'Ultimo
Su e giù ... secondo i ritmi della vita



I cinque Tibetani®
Un metodo efficace per migliorare la
qualità della nostra vita



Autunno - Inverno
Settimane di benessere alle Canarie
El Hierro
Rilassarsi e farsi coccolare



Dorn e Breuss
Il metodo DORN
Il massaggio secondo Breuss
Una relazione sana



Digiunare e nutrirsi di luce
Digiuno - cibo dell'anima
Prano - la fonte di nutrimento della
nuova era



Forze di autoguarigione
Yoga , lo sciamanismo
Il trattamento curativo a distanza
Erbe officinali - La divina farmacia
I sali del Dr. Schüssler
Omeopatia, fiori di Bach e Bush



Biografia
Prodotti, cd e dvd

„Villa Hartungen“ St. Nikolaus/Ulten

1903 | ehemals Sanatorium von Hartungen

2018 | Neueröffnung Haus für natürliche Gesundheit

Die geschichtsträchtige „Villa Hartungen“ wurde 1903 vom bekannten Österreichischen Kurarzt Dr. Christoph Hartung von Hartungen errichtet.

Thomas und Heinrich Mann genossen die Abgeschiedenheit im Hochgebirge zwischen Meran und Ortler ebenso wie Franz Kafka, der Maler Franz von Defregger sowie auch Christian Morgenstern und Rudolf Steiner. Das ehemalige Sanatorium liegt idyllisch eingebettet in einem Nadelwald, am Fuße des Wasserfalls in St. Nikolaus und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Berge der Ortlergruppe. Das Haus für natürliche

Gesundheit ist von **Ostern** bis **Allerheiligen** für jeden zugänglich. Von Medikamenten hielt **Doktor Christoph Hartung von Hartungen** nicht viel. Seine Patienten schickte er einfach an die frische Luft. Diätische, atmosphärische und hydratische Kuren nannte man das seinerzeit. Für die leidende Kundschaft hieß es Wassertreten nach Art des Pfarrer Kneipp, morgendliches Duschen unterm Wasserfall und Spaziergänge im nahen Fichtenwald. Später ruhte die Herrschaft in aufgespannten Netzen unter schattenspendenden Bäumen. So simpel die Rezeptur erscheinen mag, so offensichtlich war ihre

Wirkung. So strebten die Leute zahlreich in das abgelegene Sanatorium und manche übernachteten gar im Freien, wenn es an Logis mangelte. Heute würde Doktor von Hartungen gut in unsere Zeit passen mit seinen natürlichen Heilverfahren, der feudalaltmodischen Villa in den Bergen und einer Reputation, die in den besten Kreisen etwas galt. Prominente Gäste, siehe anfangs erwähnt, bewohnten die zirbelgetäfelten Zimmer in der ganz aus Holz errichteten Jugendstilvilla.

(einige Textpassagen aus Zeit online entnommen)

Lo storico edificio „Villa Hartungen“ venne costruito nel 1903 dal noto medico Dr. Christoph Hartung von Hartungen. Molte personalità dell'epoca fra le quali Thomas e Heinrich Mann, Franz Kafka, l'artista Franz von Defregger, Christian Morgenstern e Rudolf Steiner ebbero modo di godere e di apprezzare la solitudine dei luoghi d'alta quota fra Merano e il gruppo dell'Ortles. L'edificio, al tempo sanatorio, si trova avvolto da un bosco di pini ed abeti ai piedi della cascata di San Nicolò ed offre una vista spettacolare sulle cime del gruppo dell'Ortles. La casa per le cure naturali è aperta a tutti da Pasqua fino alla fine di ottobre. Il dottor Christoph Hartung

“Villa Hartungen” San Nicolò - Ultimo

1903 | in passato Sanatorio von Hartungen

2018 | riapertura Casa della salute naturale

von Hartungen non era un estimatore della medicina tradizionale e dei medicinali in genere, preferiva mandare i suoi pazienti a passeggiare all'aria aperta. Quiete, dieta e idratazione, queste erano le cure adottate all'epoca. Ai clienti sofferenti venivano offerti percorsi in acqua, metodo Kneipp, docce mattutine in cascata e passeggiate lungo i sentieri del bosco limitrofo. Dopo le terapie, i pazienti si rilassavano su delle reti (amache) ll'ombra

**Heute neu belebt -
komm auch du und
atme dich gesund!**

**Vieni anche tu
a respirare salute**

delle chiome degli alberi, una ricetta semplice ma molto efficace. Il sanatorio era scelto anche come ultima stazione per pazienti terminali ed era quasi sempre al completo. A volte i pazienti che non

trovavano un posto letto libero si coricavano all'aperto davanti all'edificio. Con queste tecniche di guarigione il metodo del dottor von Hartungen troverebbe consensi anche nel presente. La villa sui monti si

era fatta un “nome” presso l'alta borghesia dell'epoca che, assieme ai nomi citati in precedenza, era assidua frequentatrice della Villa con le stanze in legno di cirmolo in stile “Art Nouveau”



Das Haus für natürliche Gesundheit

Hier wird nicht die Krankheit behandelt, sondern der Mensch als Ganzes!

Individuelle Reinigungsmethoden für Körper, Geist und Seele - die acht Meilensteine:

Atem	zeige mir wie du atmest und ich sage dir was dir fehlt
Geistesausrichtung	bestimmt dein Leben
Ernährung	du bist der Spiegel deines Körpers
Bewegung	wer rastet, der rostet
Meditation	finde in deine Herzensmitte, dort liegen alle Antworten
Stille	in der Stille liegt die Kraft
Bitten / Beten	worum du bittest / betest, das erhältst du
Dankbarkeit	schenkt dir Kraft

Das Besondere des „Hauses für natürliche Gesundheit“ ist der liebevolle und achtsame Umgang mit den Menschen und der Natur. Du wirst mit einem umfassenden und konstitutionellen Behandlungsprogramm begleitet, wodurch du tiefe Entspannung erfahren kannst. Schon nach einigen Tagen wirst du vor Freude strahlend mehr Gesundheit und Vitalität verspüren können. Persönliche Beratungen und Gespräche sowie ein umfangreiches, entspanntes Rahmenprogramm und Vorträge runden jeden hier erlebten Tag auf besondere Weise ab.

Acht gute Gründe um in deine Gesundheit zu investieren:

- Genuß und Lebensfreude
- Wohlbefinden auf allen Ebenen (Körper, Geist und Psyche)
- Gesund und aktiv bis zum letzten Atemzug
- Erfüllung im Tun und Handeln
- Leichtigkeit und Entspanntheit
- Selbstentscheidung und Selbstsicherheit
- Lieben- dich und andere
- Achtsam mit Mensch und Natur



Casa della salute naturale

Non curiamo la malattia, ma la persona nel suo complesso, fatta di corpo, mente e spirito!

Rimedi individuali per disintossicare corpo mente e spirito - le otto pietre miliari:

respirazione	mostrami come respiri e ti dirò cosa ti manca
orientamento	mentale dirige la tua vita
alimentazione	tu sei lo specchio del tuo corpo
movimento	chi si ferma è perso
meditazione	trova il tuo centro, avrai tutte le risposte
silenzio	nel silenzio c'è forza
chiedere / pregare	riceverai ciò che chiedi / avrai ciò per cui preghi
riconoscenza	dà energia

L'amore e la cura per l'uomo e la natura sono il segno distintivo della "Casa della salute naturale". I nostri ospiti vengono condotti, ad un rilassamento profondo, mediante un programma di trattamenti completi e rispettosi della loro individuale costituzione corporea. Dopo pochi giorni potranno godere già di maggior vitalità e salute. Per completare in modo speciale ogni giorno trascorso con noi, vengono offerti consulenze e colloqui personali, un programma cornice rilassante e conferenze.

Otto motivi buoni per investire nella propria salute:

- piacere e gioia di vivere
- benessere sotto ogni aspetto (fisico, psichico e spirituale)
- sani e attivi fino all'ultimo
- realizzazione nella vita
- leggerezza e positività
- autodeterminazione e sicurezza in se stessi
- amore, per se stessi e gli altri
- rispetto per l'uomo e la natura



Gesundheits-Paket Angebote



Paket 1

1- Tagespaket
von 17 Uhr bis 17 Uhr

Erforschung

Die gewünschten 24 Stunden kann
man sich aussuchen.



Paket 4

Berg-Wild-Heilkräuter
Hilfsmittel von Mutter Natur

Naturgenuss

Wie es bereits die Schamanen
machten.



Paket 2

Wochenende
von Freitag 17 Uhr
bis Sonntag 17 Uhr

Entdeckung

Mit Unterkunft und Basenfasten,
Basendiäten.



Paket 5

Entspannen, genießen, Fasten
November
Frühbucherrabatt innerhalb Juni

Kanaren

Reisen und Wandern mit allen
Sinnen im Wandel der Elemente.



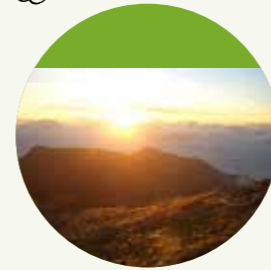
Paket 3

5 Tage
von Donnerstag 17 Uhr
bis Montag 17 Uhr

Bereicherung

Mit Unterkunft und Basenfasten,
Basendiäten.

Offerta - Pacchetto per la salute



Pacchetto 1

Pacchetto per un giorno
dalle ore 17 alle ore 17

Esplorazione

Le 24 ore desiderate si
possono scegliere.



Pacchetto 4

Erbe officinali selvatiche di
montagna
l'aiuto di madre Natura

Assaporare la natura
come gli sciamani



Pacchetto 2

Fine settimana
dalle ore 17 del venerdì
alle ore 17 della domenica

Scoperta

Con sistemazione e digiuno
basico, dieta.



Pacchetto 5

Rilassarsi, godere, digiuno
novembre
Sconto su prenotazioni entro
giugno

Isole Canarie

In cammino con tutti i sensi
attraverso il cambiamento degli
elementi.



Pacchetto 3

5 giorni
dalle ore 17 del giovedì
alle ore 17 del lunedì

Arricchimento

Con sistemazione e digiuno
basico, dieta.

*Energetische Selbstheilung ist
der Weg der Liebe,
der Weg der Natur,
des Wachstums, des Wandels;
Energetische Selbstheilung
ist der Weg zurück zu dir selbst.*



*innerFitness® inFit® Prana
innerFitness® interiore Prano*

Sicht - zwischen dem Samenkorn und dem Baum: dort ist die Liebe! (Essener Visionen)

Oft scheint es an Wunder zu grenzen, doch das Weitergeben von **Prana** (Lebenskraft) ist kein esoterischer Hokusfokus, es beruht auf Naturgesetzen, von denen die meisten Menschen nur mehr wenig wissen.

Die berührungslose Methode

aktiviert die Selbstheilungskräfte, harmonisiert Ungleichgewichte von Körper, Geist und Seele und stärkt die Lebenskraft. Oft hat die Methode schon geholfen, wo die Medizin vor einem Fragezeichen stand. Prana beseitigt Krankheit dort, wo sie entsteht: im Ätherkörper des Menschen. Das ist eine, für die meisten unsichtbare Schicht, die den Körper umgibt. Genauso wie der physische Leib Blutgefäße hat, so besitzt auch der Ätherkörper („Äther“ = Zustand zwischen Materie und Energie) feine Meridiane,

durch die die Lebenskraft fließt und den Menschen gesund hält.

Gesundheit und Lebenskraft über die Hände spenden!

Eine Synthese aus Ost und West. innerFitness® ist eine gezielte Yoga, Körper-, Atem- und Bewusstseins- Schulung für alle Menschen, ohne Altersbeschränkung. innerFitness® unterstützt den uralten Menschheitstraum von Verjüngung und Lebenserneuerung zu verwirklichen. Es ist eine Entdeckungsreise zu dir selbst. innerFitness® aktiviert den Kontakt zur Intelligenz deiner

Seele und zur Weisheit deines Körpers. Es fördert die Transformation des Herzens und die Alchemie des Körpers. innerFitness® ermöglicht die Aussöhnung des Geistes mit der Materie. Dies kann nur in dir, in jeder deiner Zellen geschehen. innerFitness® ermutigt, diese Einsicht zu erfahren und unterstützt dich, zu deinem innersten Zentrum, zur Quelle deiner strömenden Lebenskraft zu reisen. Ganz bestimmte, aufeinander abgestimmte Übungen und gezielte Techniken, Jahrhunderte lang erprobt, aktivieren das Gedächtnis deiner Zellen,

beleben deine DNA, und ermöglichen dir den Einblick in die Weisheit der Schöpfung und des Universums. Durch die verschiedenen inFit® Methoden erlebst du dein „Mini- Universum“, DICH, deinen Körper, dein Herz, deinen Geist und dein Denken als eine lebendige Einheit, die alles in sich trägt und gleichzeitig ein Teil des großen Ganzen, mit Allem was ist, verbindet.

La vita è come uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo. (Jim Morrison)

innerFitness® interiore rafforzerà e aiuterà ognuno di noi a ritrovare se stesso, a raggiungere il proprio centro, la fonte delle proprie energie e ci riporterà alle nostre origini.

innerFitness® interiore è un viaggio, adatto a diverse persone di tutte le età, alla scoperta di sé stessi attraverso lo studio dello yoga. L'ascolto del corpo, del respiro e con la comprensione innerFitness® interiore stimola il contatto tra l'intelligenza dell'anima e la saggezza del corpo. innerFitness® interiore trasforma le emozioni del cuore in alchimia del corpo. innerFitness® interiore abbraccia il sogno umano: quello della longevità e dell'eternità. innerFitness® interiore attiva e stimola la memoria delle cellule, risveglia il DNA dando la possibilità

di comprendere la saggezza della creazione dell'universo. Mentre svolgerai i vari esercizi innerFitness® interiore ti renderai conto che il tuo essere vive, il tuo essere racchiude in

sè il suo piccolo universo e che il tuo cuore, la tua anima, il tuo pensiero diventeranno una piccola grande parte del tutto. È un metodo, che incentiva la possibilità di percepire

la saggezza del corpo, che spiega l'intelligenza e l'alchimia del cuore e che esplora l'infinito del nostro spirito.

*Nessuno conosce la strada che deve percorrere.
Fino ad ora, mai nessuno ha percorso questa strada
e mai qualcun' altro percorrerà questa strada,
perché è la tua strada.*

*Energieströme beleben den Körper,
befreien die Seele und das Herz
und entfalten den Geist.*

*die fünf Tibeter[®]
i cinque Tibetani[®]*

Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen (Pearl S. Buck)

Bei den **5 Tibetern®** handelt es sich um Riten/Körperübungen aus Tibet. Sie sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm, welches für jeden erlernbar ist.

Die Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die 5 Tibeter den Fluss der Lebensenergie geistig und psychisch. Hinter der scheinbaren Einfachheit der Übungen verbergen sich einige Geheimnisse. Sie fördern die Lebendigkeit und Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und des Geistes. Darüber hinaus sind sie einer der Wege zu deinen tiefsten, verborgensten Geheimnissen.

Die ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Sie erfordern einzig den Willen, sich mit liebevoller Aufmerksamkeit und Konzentration dieser universellen Energie der 5 Tibeter® zu öffnen. Die

Steigerung des Körperbewusstseins und der Energie, die Beweglichkeit, die intensive Wahrnehmung, das bewusste Atmen und die Aktivierung der Energiezentren sind nur einige Beispiele der uneingeschränkten

Möglichkeiten, welche diese aufeinanderfolgenden Riten bieten. Die 5 Tibeter® helfen Dir Frieden, Liebe und Verständnis in deinem Leben aufzunehmen.

Wir sind unbegrenzbar Dinge fähig und werden nur dann eingeschränkt, wenn wir neuen Möglichkeiten die Tür vor der Nase zuschlagen oder wenn wir nicht wahrhaben wollen, dass es Türen gibt, die wir bisher nicht gesehen haben! (Virgigna Satiri)

Se ami la vita, la vita ricambia il tuo amore. (Arthur Rubinstein)

I 5 Tibetani® sono un metodo efficace per migliorare la qualità della nostra vita, il nostro benessere generale e per sviluppare la nostra intuitività e la nostra creatività.

Il segreto dietro il segreto

Dietro l'apparente semplicità degli esercizi si nascondono significative rivelazioni. Esse rappresentano la chiave per capire noi stessi e il mondo. Favoriscono la vitalità e la longevità del corpo, la forza del cuore e la lucidità dello spirito. Per questo motivo rappresentano una delle strade per accedere ai nostri segreti più profondi e nascosti. I flussi energetici stimolano il corpo, aprono l'anima, il cuore e liberano lo spirito.

I 5 Tibetani® sono molto più di un programma di fitness o di ginnastica. Grazie alla combinazione tra movimento,

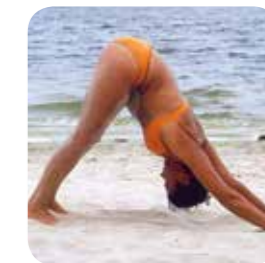
respirazione e concentrazione spirituale è possibile attivare e armonizzare il flusso della nostra energia vitale: che è prerogativa fondamentale per la nostra salute, la vitalità, la creatività e il benessere psicofisico e spirituale in qualsiasi età.

L'immediata consapevolezza del proprio corpo; insieme all'incremento del nostro potenziale creativo e lo sviluppo dell'intelligenza del nostro cuore sono tutti i motivi per praticare i 5 riti. Tutti sono invitati a partecipare al corso dei 5 Tibetani. In particolare i terapeuti e persone che svolgono lavori

nel settore educativo e pedagogico approfondiscono le loro competenze professionali e possono arricchire il loro potenziale creativo.

Il marchio "5 Tibetani®"

Del resto i 5 Tibetani® sono un marchio brevettato, cioè tutelato dalla legge e possono essere insegnati esclusivamente da istruttori in possesso della licenza. Questa regola favorisce



la purezza e l'insegnamento qualificato delle tecniche.

Noi tutti siamo allo stesso tempo maestri e discepoli.

*Leggero come una piuma, ma solida roccia,
libero come un uccello e tuttavia vicino,
ispirato e ancora radicata.*

tradotto, di Jochen Mariss



*Dorn und Breuss
Dorn e Breuss*

Das Leben beantwortet jede lebendige Frage! (Zaubersprüche Param Verlag Hans Krupp)

Die **Dornmethode** und die **Breuss-Massage** sind zwei überragende Methoden der Selbstheilung und Selbsthilfe bei sehr vielen Problemen und Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

Die sanfte Wirbelbalance

Die Dorn-Methode ist eine sensible und sehr wirksame Wirbel- und Gelenksbalance. Neue und alte Rückenleiden sowie Sekundärerkrankungen (z.B. geschwächtes Immunsystem, Stoffwechselstörungen, Herzrhythmusstörungen, Hypertonie, Schwindel, Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl, ...) können oftmals durch eine oder wenige Behandlungen erfolgreich und dauerhaft gelöst werden. Ziel der Dorn-Methode ist es, fehlstehende Wirbel, welche aus ihrer natürlichen Ursprungsposition abgewichen sind, liebevoll und mit Fingerspitzengefühl in die Balance zurückzu-

bringen. Durch das Einwirken auf körperlicher Ebene erhalten die damit verbundenen seelischen und geistigen Aspekte Impulse durch den Wirbelkanal, so dass infolge häufig auch dort positive Veränderungen stattfinden können.

Die feinfühligte Massage

Die Breuss-Massage ist eine sanfte Rückenstreichung, die dem gesamten Bereich der Wirbelsäule wohltuende Energie schenkt. Die Breuss-Massage kann tiefliegende, feine Blockaden auflösen. Sie kann die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleiten und trägt somit zur Lösung vieler

Probleme im sogenannten Bewegungsapparat bei.

Eine gesunde Beziehung

Dorn und Breuss werden meist in einem Atemzug genannt, sind aber zwei getrennte Methoden, die sich hervorragend ergänzen. Die Breuss-Massage ist bei Schmerzen, bei Problemen der Bandscheiben sowie zur Behandlung energetischer Störungen sehr hilfreich. Durch einfache, sanfte Streichungen an der Wirbelsäule und des Rückens, der Energiebahnen, Akupunkturpunkte und Meridiane am Rücken ist ein sofortiges Besserfühlen möglich. Die Breuss-Massage

ist eine eigenständige, wirkungsvolle Methode, die sich bestens für chronische Krankheiten und auch für Genießer zur völligen Entspannung eignet. Dadurch kommt die Energie zum Fließen und kann Schmerzen und Disharmonien auflösen. Die Breuss-Massage kann unterstützend und aufbauend auf Beziehungen wirken. Einfühlsame Berührungen können Partner enger zusammen wachsen lassen und aufs neue wieder vereinen!

La vita è una grande avventura verso la luce. (Paul Claudel)

La colonna vertebrale è l'elemento di supporto centrale del corpo umano. Ciò che molti non sanno è che ciascuna singola vertebra è collegata ad organi specifici ed a temi vitali.

Il metodo DORN

Il metodo Dorn si basa sul fatto che le sollecitazioni o posture sbagliate possono causare lo spostamento delle singole vertebre. Le rispettive zone del corpo e gli organi, vengono quindi raggiunti correttamente dagli impulsi inviati dal cervello e molti disturbi riconducibili alla colonna vertebrale possono essere così trattati. Per questo, l'effetto del metodo Dorn originale è imbattibile.

Il massaggio secondo Breuss

Questo tipo di trattamento è molto utile per risolvere i problemi legati soprattutto alla spina dorsale e come

terapia supplementare al "metodo DORN". Il corpo si abbandona in uno stato di profondo rilassamento che aiuta a liberarsi anche dei problemi più difficili. Con questo lavoro lungo la colonna si possono ottenere risultati straordinari.

Una relazione sana

I metodi di massaggio Dorn e Breuss vengono ritenuti molto simili, sono invece due tipologie di massaggio compatibili fra loro ma in realtà molto diverse. Il metodo Breuss è utilizzato nelle terapie di ernia del disco ed è utile anche per chi ha problemi di flusso energetico. Con lievi massaggi alla

schiena e alla colonna vertebrale, con sapienti pressioni sui flussi energetici, otteniamo un immediato sollievo. Il metodo Breuss è autonomo ed efficace, molto adatto a chi ama rilassarsi, è utile per ottenere una diminuzione del dolore ed è efficace per il riequilibrio energetico. Il massaggio Breuss si rivela d'aiuto e di sostegno anche nelle dinamiche di coppia, infatti lo scambio di reciproci e teneri contatti aiuta spesso i partners a crescere insieme e ritrovarsi in un percorso comune.



*Federleicht und doch felsenfest,
vogelfrei und doch hautnah,
beflügelt und doch verwurzelt.*

von Jochen Mariss



*frei wie ein Adler
sentirsi come un'aquila*

Obwohl die meisten Menschen ahnen, dass nicht das Symptom, sondern die Ursache einer Krankheit – egal ob körperlicher, psychischer oder seelischer Natur – beseitigt werden sollte, so wissen sie nicht, wie sie das anstellen sollen. Hier nachfolgend einige unterschiedliche Möglichkeiten dafür.

Schamanische Behandlungen

Sie beseitigt den Ursprung von Krankheiten! Wenn die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß, dann erst kommt oft die komplementäre Medizin in Frage. Wenn auch diese an einem Punkt angelangt ist, wo es kein wirkliches Vorwärtkommen mehr gibt, dann stehen viele vor einem großen Fragezeichen. Wie soll es weitergehen? Mit schamanischen Behandlungen gelingt es, an den Kern der Krankheit zu gelangen. Die Weltgesundheitsorganisation der UNO bescheinigte bereits 1980 die hohe Effektivität dieser Art von Behandlungen.

Fernbehandlung praktisch & zeitsparend
Manchmal ist die Behandlung

vor Ort beim Pranatherapeuten nicht möglich. Eine Fernbehandlung kann auch eine sehr gute Alternative sein für all jene, die sich kaum Zeit der Ruhe und Selbstheilung gönnen. Die Entfernung spielt bei einer Fernbehandlung keine Rolle, denn die Behandlung kann sie überall ohne Kräfteverlust erreichen. Hier wie tausende Kilometer dort ist die übertragene Energie immer dieselbe. Dabei gibt es wie bei einer Behandlung vor Ort – keinen Unterschied zwischen körperlichen, emotionalen oder geistigen Beschwerden.

Yoga - Die Kraft aus der Mitte
Das Wort „Yoga“ bedeutet „verbinden“, „vereinigen“: Die Aufmerksamkeit sammeln und nach innen richten.

Das Ziel der unterschiedlichen Yoga-Aspekte ist die Wiedervereinigung des individuellen Selbst mit dem absoluten Bewusstsein.

Gelassen und frei durch Meditation

Es hilft uns, über die irdischen Beschränkungen in die Freiheit hinauszuwachsen, die göttliche Lebenskraft zu erkennen, die die ganze Schöpfung durchzieht sowie die Freiheit, eine Beziehung zu dieser göttlichen Kraft einzugehen, indem wir Frieden, Liebe, Verständnis in unserem Leben aufnehmen.

Kräuter - Die Apotheke Gottes

Heilkräuter sind seit Jahrtausenden eine wirksame und sanfte Heilmethode.

Schon die alten Griechen und Römer kannten die Heilwirkungen bestimmter Pflanzen und setzten diese gezielt ein. Im Mittelalter studierten Gelehrte in Klöstern die Wirkungsweisen von Heilpflanzen.



Forze di autoguarigione
Attraverso il recupero energetico ci si può liberare e assaporare la rinascita della libertà.

Lo sciamanismo
Togliendo le cause dei blocchi energetici, possono tornare a fluire le forze che portano all'autoguarigione con lo scopo di ottenere salute fisica, spirituale e psichica: sono forze che si attivano in maniera naturale, semplice ma geniale, esse tendono a ritornare laddove sono partite per aiutare l'essere umano a non condizionare il cuore con il pensiero, per raggiungere la valorizzazione della salute, della guarigione, della forza, dell'amore e della serenità. Naturalmente ognuno è responsabile del modo in cui usa queste energie. Nel 1980 le doti di uno sciamano sono state riconosciute all'orga-

nizzazione mondiale per la salute come effettivamente terapeutiche per la cura di malattie psicosomatiche, sia a livello fisico che psichico. Anche alcune cliniche universitarie in Germania e in Svizzera riconoscono questi metodi come scientifici.

Il trattamento curativo a distanza

È un metodo pratico che permette di risparmiare tempo. Dal momento che non è sempre possibile recarsi dal pranoterapeuta per sottoporsi alla terapia, il trattamento a distanza può essere una valida alternativa per tutti coloro che dispongono di poco tempo da dedicare al riposo e all'autoguarigione. L'efficacia del trattamento curativo e la potenza energetica trasmessa non sono in alcun modo limitate dalla lontananza: qui come a mille chilometri

di distanza, l'energia trasmessa è sempre la stessa. Nel trattamento da lontano, così come nei trattamenti in loco, non viene fatta alcuna distinzione tra disturbi fisici, emotivi o mentali.

Yoga

La parola significa "unire" e "ricongiungere": rivolgere l'attenzione verso il nostro mondo interiore. Uno scritto rielaborato di Patanjali (filosofo e religioso indiano) mostra la via della guarigione in vari stadi. I diversi aspetti dello Yoga sono rappresentati dalla concentrazione mentale e dal dominio del corpo (autocontrollo) che libera lo spirito giungendo così ad una nuova, elevata conoscenza.

Meditazione, riflessione, alimento di luce
Mediante gli esercizi di rilassamento più indicati,

attraverso la meditazione e il silenzio si portano le persone a ritrovare il proprio benessere più profondo.

Erbe medicinali - La divina farmacia

Da secoli le erbe officinali sono un rimedio curativo efficace e al tempo stesso non aggressivo. Già gli antichi Greci e Romani conoscevano le proprietà e gli effetti curativi di determinate piante, le utilizzavano in modo mirato. Nel Medioevo l'azione terapeutica delle piante medicinali è stata studiata dagli eruditi nei monasteri. E ancora oggi conserva la sua validità.



*Io voglio
.... volare oltre l'orizzonte
in lontananze infinite, per li
trovare me e te!*

tradotto, di Peter Hauger



*schön und gesund
sani e belli*

Hypnose - Anwendung bei schwierigen Fällen

Süchte, Ängste, Depressionen, Burn-out, Migräne, Allergien, Essstörungen und zahlreiche andere Beschwerden können mit Hypnose zuverlässig geheilt werden. Gerade bei Suchtverhalten ist Hypnose für viele die letzte Hoffnung, ob Alkohol, Spiel oder Drogen, Essstörungen, Übergewicht, ...

Entpanzerung

Mit der Panzerung versuchen wir schmerzhafte Ereignisse und bedrohliche Ereignisse zu meistern. Sie beginnt unmittelbar nach der Geburt oder auch schon davor. In der Panzerung werden Angst und Hassgefühle festgehalten. Dies erzeugt Krankheit, Disharmonie und Leid. Durch schamanische und indianische Atem-Methoden ist es möglich, den Panzer Schicht für Schicht aufzulösen und

die Verletzungen dahinter zu heilen. Es bedarf einer tiefen inneren Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen. Du lernst, die grundlegendsten stärksten Energien, die uns Menschen zur Verfügung stehen, zu begreifen und in die höchste Schwingung zu versetzen.

Atem - der Puls des Lebens

Wusstest du, dass 70 Prozent deiner Ausscheidungen über den Atem erfolgen? Erst danach folgen zu 20 Prozent die Entgiftung durch die Haut, mit nur 7 Prozent die Ausscheidung über den Urin und verschwindend geringe 3 Prozent Kot oder Ausscheidung über den Darm. Doch der Atem kann noch weitaus mehr. Er ist die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie. Eine ruhige und bewusste Atmung ist das beste Rezept für körperliches, seelisches Wohlbefinden und

spirituelles Wachstum. Gerade weil Atmen so einfach ist, verkennen wir die ungeheure Macht des Atmens.

Pendel, Rute und Biotensor

Es ist nicht das Pendel, das die Antworten auf all unsere Fragen weiß. Es dient als einfaches Instrument, um mit der inneren Weisheit in Kontakt zu treten. Und diese weiß ganz genau, was dem Körper und der Seele gut tun!

Selbstheilungskräfte mit Heilerde wecken

„AION®A“ hat die Wirkung biodynamischer gespeicherter Energie und natürlich die

spezielle mineralische Zusammensetzung. „Aion®a“ hat besondere Wirkung bei Entzündungen, leistet unentbehrliche Hilfe bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, sportlichen Verletzungen, Knochenbrüchen, Affektionen an Muskeln, Sehnen, Bindegewebe, Verjüngung ... Es gibt viele Plätze auf unserer Erde, an denen kostbares Gestein (Heilerde) für Heil – und kosmetische Zwecke abgebaut wird. Sie werden staunen wie einfach und wirkungsvoll unsere Erde zur Heilung, Schönheit und Gesundheit beiträgt.

Ferienwochen im Süden. Erlebe deine Freiheit. Jetzt!

- innerFitness®- Entpanzerung- Yoga- 5 Tibeter®- Gewichtsregulierung- Erkunden der Landschaft und Umgebung. Diese Zeit kann auch dazu genutzt werden, um Körper, Geist und Psyche durch Fasten/Diäten zu entschlacken.

Ipnosi

Problemi complessi come l'ansia, la depressione, i disturbi alimentari, il burnout, l'emicrania, le allergie e molti altri disturbi possono essere trattati e guariti efficacemente con l'ipnosi. Oggi, l'ipnosi rappresenta per molte persone l'ultima speranza per combattere dipendenze patologiche, siano esse da alcol, gioco o droghe.

Sbloccarsi

Liberarsi dalla corazza significa "liberarsi dai problemi", arrivare alla libertà! La trasformazione è necessaria per avere più energia vitale, forza, libertà, più salute, essere più produttivi e avere un contatto più vero con sé stessi! La corazza si comincia a indossare già nella prima infanzia, per superare incontri dolorosi e avvenimenti minacciosi.

Respiro

Da sempre il respiro si concentra sull'antico sogno del ringiovanimento e della rinascita dell'essere umano. Esercizi mirati di respirazione ti aiuteranno a conoscere concetti come il Prana, l'energia vitale. Attraverso il respiro rivivrai gli incredibili momenti della tua origine, la sapienza primitiva. Attraverso il movimento mirato e i rituali di guarigione acquisirai una chiarezza maggiore per ritrovare te stesso.

Digiuno

Il corpo provvede da solo all'ordine. Il digiuno è il cibo dell'anima Il cibo rafforza il nostro corpo, nello stesso modo il digiuno fortifica l'anima e la rende più libera. L'anima s'innalza mediante il digiuno è in grado di meditare sull'essenza delle cose rendendoci liberi di assaporare

le gioie della vita. Così il digiuno rende il pensiero più leggero e lo spirito più chiaro.

Trattamento con l'argilla

L'azione curativa di "AION®A" si basa non solo sulla speciale composizione minerale di questa roccia curativa, ma soprattutto sull'energia biodinamica in essa immagazzinata. "Aion®a" è particolarmente efficace nel trattamento di processi infiammatori, di problemi all'apparato motorio, delle conseguenze dovuti di infortuni sportivi, fratture,

dolori reumatici, affezioni al tessuto muscolare, connettivo e tendineo. Risulta inoltre essere ottima per il ringiovanimento della pelle. Questa preziosa roccia curativa, viene estratta in molti luoghi della Terra a scopi terapeutici e cosmetici. Rimarrete sorpresi di come la nostra Terra possa contribuire in modo semplice ed efficace alla nostra salute, alla nostra bellezza e guarigione.

Settimane di vacanze

Rilassarsi, farsi coccolare e stare bene in un ambiente meraviglioso. Oltre alle escursioni a contatto con la natura, per poter trarre un beneficio, non solo esterno, ma anche interno, può essere di supporto un programma poliedrico, rilassante, disintossicante e rivitalizzante!

Homöopathie

Samuel Hahnemann ist Begründer der Homöopathie. Nach Beendigung des Chemie- und Medizinstudiums in Wien und Leipzig eröffnet er eine Arztpraxis, die er aber kurz darauf wieder schließt, weil er erkennt, dass die Schulmedizin Krankheiten nur unterdrückt und nicht wirklich heilt. So beginnt er mit natürlichen Mitteln zu arbeiten und "verstärkt" dabei ihre Wirkstoffe. Er experimentiert diese Mittel an sich selbst, so setzt er Chinarinde gegen Malaria ein, Belladonna gegen Cholera und Typhus, Campfer der Neid der anderen zwingt ihn aber oft umzuziehen. Mit seiner ersten Veröffentlichung wird er bekannt und anfangs des neunzehnten Jahrhunderts, nach einem internationalen Ärztekongress, wird die Homöopathie

eine weltweit angewandte Behandlungsmethode. Kent ist ein Homöopath, der von vererblichen Schwächen des Organismus ausgeht, sog. Psora und Miasmen, um die Entstehung chronischer Krankheiten zu erklären. Die Homöopathie gibt dem Körper die zur Selbstheilung nötigen Informationen. Es bestehen in der Homöopathie über 40.000 Heilmittel. Geringe Dosierungen, sog. Potenzen, wirken stimulierend, mittlere sind lähmend, hohe sind tödlich. Die häufigsten Potenzen sind D6, D12, C12, C30. Die Potenzen D bestehen aus 1 Teil Wirksubstanz und 9 Teilen Milchzucker (oder Alkohol) Die Potenzen C bestehen aus 1 Teil Wirksubstanz und 99 Teilen Milchzucker Die Potenzen LM bestehen aus 1 Teil Wirksubstanz und 50.000 Teilen Milchzucker, nach

der D22 findet man keine Wirksubstanz (Arzneimittel) mehr, sondern nur die Energie und Information des Wirkstoffes.

Schüssler Salze

Erkenne Mangelerscheinungen im Gesicht
Lange bevor der Körper mit Krankheit reagiert, zeigt er uns durch Veränderungen im Gesicht Disharmonien auf (Farbe, Haut, Poren...). In der heutigen schnelllebigen Zeit ist die Wahrnehmung vieler Menschen getrübt. Wir haben auch nicht gelernt auf Veränderungen, die ja lange schmerzfrei sind, zu achten. Wenn wir in die Betrachtungsweise der Ahnen oder uralter Frauen (Hexen, HeilerInnen) Einsicht nehmen, lernen wir achtsam mit unserem Körper umzugehen. Wir werden ihm das zuführen woran es ihm mangelt, damit er uns nicht mit Schmerzen wachrütteln muss. Jeder

einzelne Mineralstoff zeichnet sich im Gesicht ab. Es gilt zu entdecken, wie sich Mineralstoffmangel zeigt. Dr. Schüssler hatte im 19. Jahrhundert bereits erwiesen: der Mensch ist gesund wenn alle Mineralien ausreichend im Körper vorhanden sind.

Kräuter

Lassen Sie mich noch einmal Sebastian Kneipp zitieren, der dieses Kapitel als »Kräuterpfarrer« natürlich so gut wie kein anderer einleiten kann: »Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.«
Es ist bis heute so, dass die Heilkraft von Kräutern allgemein unterschätzt wird.

Mit ihnen ist so unglaublich viel an Heilung möglich! Zu früheren Zeiten war es selbstverständlich, bei einer Beschwerde hinauszugehen und ein bestimmtes Kraut zu pflücken, um damit einen Tee zu kochen, eine Auflage zu machen oder ein Bad vorzubereiten. Dazu möchte ich auch Sie einladen.



Sali Schüssler

Riconosci i segni di carenza dal volto

Molto prima che il corpo reagisca, esso riflette le proprie disarmonie nei cambiamenti del viso (colorito,

pelle, pori ...). La percezione del proprio corpo per molte persone è tuttavia offuscata da uno stile di vita frenetico. Molti non hanno nemmeno imparato a riconoscere i cambiamenti, che per lungo tempo non causano dolore. Se ci appropriamo del modo di vedere dei nostri avi e delle vecchie sagge (streghe, guaritrici), impariamo ad avere cura del nostro corpo, dandogli quello di cui ha bisogno. Già nel XIX secolo il dott. Schüssler dimostrò che un corpo è sano quando dispone di tutti i minerali in quantità sufficiente. Solo un organismo privo di carenze è privo di dolori, perché non ha sofferenze da segnalarci. La presenza dei vari minerali si riflette nel viso e si tratta soltanto di scoprire come una loro carenza si esprima sul volto.

Omeopatia

L'omeopatia classica cura in

modo delicato e specifico le malattie "quotidiane" che colpiscono una famiglia e in particolar modo i bambini. *La salute non è scontata!* Ognuno di noi dovrebbe poter risolvere con rimedi naturali, che rispettano l'organismo e ristabiliscono il suo equilibrio psico-fisico, i piccoli disturbi che la vita d'ogni giorno porta con sé. L'efficacia dell'omeopatia è provata anche come coadiuvante dei trattamenti della medicina convenzionale.

Erbe mediche per l'anima

Le piante officinali esplicano effetti straordinari, sia sul corpo sofferente, sia sull'anima bisognosa di aiuto. Esse guariscono laddove la salute è venuta a mancare. Sono sufficienti 12 piante per raggiungere e mantenere un benessere completo. Vorrei citare Sebastian Kneipp, il parroco delle erbe

mediche, che meglio di chiunque altro può introdurre l'argomento: "L'abbondanza rende indifferenti, per questo molte centinaia di piante e di erbe sono ritenute delle inutili erbacce e vengono calpestate coi piedi, invece di essere rispettate, ammirate ed usate." Ancora oggi i poteri curativi delle piante vengono generalmente sottovalutati. Le possibilità di cura che offrono sono invece così incredibilmente ampie! In caso di malessere un tempo per la gente era naturale uscire di casa e raccogliere una certa erba, prepararci un infuso, farne un decotto o usarla come additivo per il bagno. A questa sapienza vorrei introdurre anche voi. La forza della natura può guarire la nostra anima e consentirci di vivere in modo consapevole, attivo e felice.

*Es ist nicht wenig Zeit
die wir haben,
sondern es ist viel Zeit,
die wir nicht nutzen.*

Seneca



*Gesundheits- und Fastenwochen
Settimane di salute e del digiuno*

Frühjahr - Herbst: Gesundheits- und Erholungswochen im Ultental

Bei den Gesundheitswochen geht es darum, den Umgang mit den acht Meilensteinen zu verinnerlichen und damit zukünftig ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, denn sie sind der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit!

Auf und ab im Rhythmus des Lebens

Die Vormittage sind dafür da, bei sich selbst anzukommen – in die Ruhe zu kommen! Der Morgen beginnt mit verschiedenen Meditations-techniken und -ritualen: Yoga, 5 Tibeter®, Meditationen, autogenes Training, Fasten, Atemübungen und andere Techniken. Der Atem spielt dabei eine zentrale Rolle - wir lernen ihn bewusst zu lenken und werden uns, so oft es die Witterung zulässt, an der frischen Luft aufhalten. Ein primäres Ziel der Gesundheitswochen ist jenes, der eigenen Subpersönlichkeiten auf die Spur zu kommen und diese zu transformieren: Schmerz, Angst, Wut,

Kontrolle, Depression und Scham. All diese emotionalen Verletzungen, die auch als „Urschmerz“ bezeichnet werden, bringen wir in die jetzige Inkarnation mit. Diese sind seit unserer Geburt in uns angelegt. Jede Erfahrung und Erinnerung daran, verstärkt diese Verletzungen, weshalb sie nach Klärung verlangen. Durch gezielte Auseinandersetzung und Anleitung wird dieser „Urschmerz“ entlarvt und kann transformiert werden. Auch die Rolle der Eltern und der Sippschaft wird bei den Gesundheitswochen aufgezeigt und geklärt: Welche Erziehungsmuster haben wir gespeichert? Wie gehen wir mit Ängsten, Schuldgefühlen, Urteilen und Wertungen

um? Wie steht es um unseren Beruf und Berufung? Was gehört zu einer glücklichen Partnerschaft oder Beziehung? In diesen Tagen haben sie die Chance mit professionellen Techniken und Anleitungen eine Entpanzerung auf allen Ebenen zu erleben.

Wandern & Wachsen

Die Nachmittage sind dafür da, sich mit der Umgebung und den Menschen darin auseinanderzusetzen. Auf unseren Wanderungen werden wir der kulturellen und natürlichen Schönheit des Tales auf den Grund gehen. Unser Weg führt uns z.B. zu den drei Urlärchen in St. Gertraud, wo wir unsere Fühler ausstrecken. Bei diesen ältesten Nadelbäumen Europas

werden wir unsere Intuition mit der Kraft des Baumes, den Himmelsrichtungen und der Mitte trainieren. Ausgedehnte Rundwanderungen bringen uns mit dem Element Wasser in Berührung. Spüren, wie Wasser nderirdisch fließt, welche Kraft sich im Wasserfall sammelt, Kneippen und Schwimmen stehen auf dem Programm. Wir lernen Mutter Natur wahrzunehmen und spürbar die Energie dieser Kraftorte bewusst in uns aufzunehmen. Auf unserer Entdeckungsreise treffen wir auch auf Relikte aus fernen Zeiten, wie das „Häuserl am Stein“, das „Ultner Talmuseum“ und erleben auf dem „Ultner Höfeweg“ das bäuerliche Leben. Stets geht es bergauf und bergab- im Rhythmus des Lebens!

Primavera - autunno: settimane della salute e del relax in Val d'Ultimo

Nell'ambito delle settimane dobbiamo interiorizzare ed imparare a conoscere le otto pietre miliari della salute, indispensabili per aprire le porte di una vita sana e in armonia.

Su e giù ... secondo i ritmi della vita

Il mattino è ideale per ritrovare il nostro "Io" profondo con calma e rilassatezza, con le tecniche di meditazione e rituali: Yoga, 5 Tibetani®, training autogeno, digiuno, tecniche della respirazione e molto altro. Il respiro ha in tutte queste pratiche un'importanza fondamentale, impareremo ad usare le tecniche di respirazione all'aria aperta, sempre tempo permettendo. L'obiettivo primario delle settimane della salute è quello di penetrare nel nostro subconscio per trasformare positivamente: dolore, paura, collera, autocontrollo, depressione e vergogna. Tutte queste ferite

emozionali, chiamate anche dolore primario, sono ferite che ci portiamo dietro dal passato (altra incarnazione) e che condizionano il presente. Rielaborare esperienze e ricordi trasforma il dolore, offrendo una possibilità di chiarimento. Con un'aiuto professionale e mirato riusciremo a togliere questo dolore primario, nel quale anche il ruolo dei genitori e dei parenti in generale ha molta importanza, perciò durante gli incontri questi rapporti vengono analizzati e chiariti alla radice. Quali sono stati i metodi educativi ricevuti? Come ci poniamo verso le paure, i complessi di colpa, i giudizi e le valutazioni? Che rapporto abbiamo con i nostri desideri ed il nostro

lavoro? Cosa occorre avere per una vita di coppia o di relazione felice? Durante questi giorni avrete la possibilità di eliminare la corazza che vi opprime con tecniche mirate ed una guida professionale.

Camminare e crescere

Il pomeriggio è ideale per scoprire gli spazi che ci circondano e le persone che li occupano. Durante i nostri percorsi scoprirete la cultura e le bellezze naturali della nostra valle. Il nostro sentiero vi porterà, per esempio, verso i larici millenari di S. Gertrude in un autentico punto energetico della valle. Questi alberi, i più vecchi d'Europa, ci aiuteranno a rafforzare le nostre intuizioni e, con la loro forza cercheremo

il nostro equilibrio naturale. Percorsi più impegnativi ci porteranno in stretto contatto con l'elemento acqua. Sentirete l'acqua che scorre sotterranea e la forza che sprigiona una cascata di montagna. Anche percorsi Kneipp e nuoto fanno parte del nostro programma. Percepirete madre natura in tutte le sue forme, assimilando energia e benessere. Durante le nostre escursioni, ci imatteremo anche in testimonianze del passato come la "Casa sulla roccia" ed il museo civico della valle e scopriremo anche la vita contadina passeggiando lungo la "via dei masi", alternando salite e discese come nel ritmo della vita.

Lass jeden Tag zum schönsten deiner Tage werden!

Herbst - Winter: Ferienwochen auf den Kanaren – El Hierro, Insel im Wandel der Elemente

Bei den Ferienwochen auf den Kanaren wollen wir den Umgang mit den acht Meilensteinen verinnerlichen und auch zukünftig ein gesundes und erfülltes Leben führen. Sie sind der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit!

Diese ursprüngliche Landschaft mit ihren Gegensätzen ist genau der richtige Kraftort um neue Lebensenergie aufzutanken. El Hierro ist vulkanischen Ursprungs und mit einer Fläche von 270 Quadratkilometern die kleinste Insel der Kanaren. Diese Insel beeindruckt mit einer vielfältigen Landschaft, die unterschiedlicher nicht sein könnte. Fruchtbares Ackerland, Steinwüsten mit erstarrten Lavaströmen und riesige Flächen an

Kiefernwäldern sind nur einige der biologischen Reservate der Insel. Aufgrund dieser Gegensätze wurde sie von der UNESCO im Jahre 2000 zum Biosphärenreservat erklärt. Bei unserer Ferienwoche werden wir nicht nur dieses traumhafte Fleckchen Erde, sondern auch uns besser kennen lernen. Wir begrüßen den Tag mit täglichen Meditationen und wenden uns am Vormittag den 8 Meilensteinen zu. Wir lernen den Atem durch verschiedene Übungen

und Techniken bewusst für unsere Gesundheit zu nutzen. Die leichte Prise des Inselwindes und die atemberaubende Landschaft begleiten uns dann an den Nachmittagen unserer Ferienwoche. Auf El Hierro werden wir auf unseren Wanderungen, in wenigen Stunden, unterschiedlichen Vegetationszonen begegnen und diese auf uns wirken lassen. An energetischen Plätzen schulen wir unsere Wahrnehmung und nutzen die Kräfte der Elemente. Wir schwimmen in traumhaften

Naturbecken und lauschen dem Summen des Windes, wenn er unser Haar streichelt. Wir stärken und reinigen unseren Körper durch rituelles Fasten oder durch regionales Obst und Gemüse. So wie die Natur uns zeigt, wie sie mit Gegensätzen umgeht, so lernen auch wir auf dieser Insel durch professionelle Techniken, wie wir unseren Gegensätzen begegnen und sie transformieren können. Die Natur hält die Gesundheit für uns parat- wir nutzen sie!

È importante aggiungere più vita agli anni, non più anni alla vita.

Autunno - inverno: Settimane di vacanze benessere alle Canarie, El Hierro
Rilassarsi, farsi coccolare e al tempo stesso fare del bene alla propria salute, in un ambiente meraviglioso.

Il sole aiuta a rilassarsi e a ricaricarsi e l'isola di El Hierro, dichiarata dall'UNESCO patrimonio naturale dell'umanità, invita ad esplorare il paesaggio plasmato dalle rocce vulcaniche e a percorrere i sentieri costieri ed i boschi di pini. Oltre alle escursioni a contatto con la natura, per ricevere un beneficio, non solo esterno, ma anche interno, può essere di supporto un programma personalizzato, rilassante, disintossicante e rivitalizzante! La settimana di vacanza offre l'opportunità di riscoprire

la gioia e la felicità, attingere nuove energie, fare il pieno di saggezza, attivare l'amore e, tramite la purificazione interiore, favorire la bellezza esteriore. Questo viene proposto durante il periodo di digiuno, insieme al contatto con i 5 elementi: l'aria/il vento, il sole/il fuoco, la terra/la forza, l'acqua/l'emozione, l'etere/il silenzio della natura. Potrete sperimentare voi stessi gli elementi con tutti i sensi ed assaporare il processo di purificazione a tutti i livelli. In tutte queste giornate di

vacanza, il potere della luna può essere utilizzato per disintossicare il corpo, la mente e la psiche, con un digiuno/dieta basato/a su frutta o verdura biologica fresca. È il tempo ideale per iniziare un digiuno terapeutico. In alternativa, chiunque è libero di assaporare la straordinaria cucina di El Hierro e concludere la giornata con pesce appena pescato ed altre specialità locali.

Speciale bellezza:
Cura del viso associata a una crema per il corpo (per le donne), una crema da barba e un dopobarba (per gli uomini) utilizzando prodotti naturali. Così la bellezza viene celebrata non solo all'interno, ma anche all'esterno, con la certezza di sapere esattamente che cosa è contenuto nei prodotti adoperati per le vostre cure. In questo modo potrete lasciare a casa i vostri prodotti di bellezza.

*Wer das Licht sucht,
wird durch Dunkelheit
gehen müssen.*

*Fasten und Lichtnahrung
Digiunare e nutrirsi di luce*

Heilfasten

Beim Fasten entschließt sich ein Mensch für einen bestimmten Zeitraum auf Nahrung zu verzichten, aber auch auf Genussmittel wie Zigaretten, Tee und Kaffee. Durch das Fasten erlebt der Fastende ein intensives Gefühl von Wohlbefinden und von Leichtigkeit. Während der Zeit des Fastens reinigt und regeneriert sich der Körper, da er Energien, die sonst zur Verarbeitung der Nahrung benutzt werden, anders einsetzen kann. Begleitet von Bewegung in frischer Luft und Entspannungsübungen sorgt dieser Reinigungsprozess für ein positives Körpergefühl. Selbstverständlich bleibt auch der erwünschte Nebeneffekt der Gewichtsabnahme nicht aus. Fasten trägt tatsächlich zur inneren „Reinigung“ des

Körpers und des Geistes bei. Es können auch religiöse Hintergründe eine Rolle spielen: in allen Religionen gibt es Anweisungen für Fastenzeiten. Bereits in der christlichen Tradition entstand das Fasten als „Reinigung der Seele“ beginnend am Aschermittwoch für vierzig Tage. Bis heute hat sich diese Tradition gehalten, jedoch bekam das Fasten auch eine andere, weltliche Bedeutung. Eine Fastenkur ist nicht nur für Kranke empfehlenswert, auch körperlich gesunde Personen sollten von der „Körperentschlackung“ profitieren. Der übermäßige Genuss von Nahrungsmitteln, die zudem mehrfach verarbeitet sind, zu viele tierische Eiweiße, Fette und konzentrierte Kohlenhydrate (Zucker), begünstigt zahlreiche

Krankheiten. Eine Fastenkur entgiftet den Körper, klärt den Geist und beflügelt die Seele. Zusätzlich werden Glückshormone vom Körper produziert. Das Fasten hilft einerseits überflüssiges Gewicht zu verlieren, das heißt Fett zu verbrennen, und andererseits durch die Umstellung auf die „innere Ernährung“ auch von einer seelischen Umstellung zu profitieren.

Lichtnahrung

Lichtnahrung ist nicht mit Fasten zu vergleichen. Man fühlt sich gesund, fit und aktiv und braucht weniger Schlaf. Die geistige Wachheit nimmt enorm zu, wenn wir uns von Prana ernähren. Lichtnahrung meint sich von nicht-stofflichen Quellen zu ernähren. Diese Energieformen können zum Beispiel das Sonnenlicht

oder die allgemeine Lebensenergie (auch als „Odem“, „Prana“ oder „Qi“ bezeichnet) sein. Sich von Prana ernähren zu können bedeutet jedoch nicht gleichzeitig, schnell aus der Gewohnheit des Essens aussteigen zu können. Wenn wir uns nur von Prana ernähren, pendelt der Körper sich im Laufe der Zeit bei seinem Optimalgewicht ein. Der Körper kann unter Anleitung langsam aus der Gewohnheit des Essens aussteigen und man hat darüber hinaus die Möglichkeit, das Essen vielleicht auch nur auf die Genuss-Momente zu reduzieren. Der Körper ist versorgt mit Lichtnahrung und jeder Teilnehmer hat die Wahl, ob und wieviel an Genussnahrung zugeführt wird.

Il digiuno - cibo dell'anima

Riscoprire la gioia e la felicità, attingere nuove energie, fare il pieno di saggezza, attivare l'amore e, tramite la purificazione interiore, favorire la bellezza esteriore. Questo viene offerto durante le settimane di digiuno insieme al contatto con i 5 elementi: l'aria/vento, il sole/luce, la terra/la forza, l'acqua/l'emozione, l'etere/il silenzio della natura. Potete sperimentare voi stessi gli elementi con tutti i sensi ed assaporare il processo di purificazione a tutti i livelli.

Il corpo provvede da solo all'ordine

Digiunare e camminare in combinazione con lo Yoga, i 5 Tibetani®, la meditazione, la natura ed il nuoto nei laghi termali naturali, è un metodo molto semplice di autoguarigione. L'aria, il sole, il vento e la pioggia, così

come la quiete e la percezione della natura possono compiere dei veri miracoli.

Il digiuno è il cibo dell'anima

Il cibo rafforza il nostro corpo e, nello stesso modo il digiuno fortifica l'anima e la rende più libera. L'anima s'innalza ed è in grado di meditare sull'essenza delle cose, rendendoci liberi d'assaporare le gioie della vita. Le imbarcazioni leggere attraversano il mare meglio e più velocemente delle navi pesanti che più facilmente affondano: così il digiuno rende il pensiero più leggero e lo spirito più chiaro.

Chi non desidera tutto ciò?

Tornare dalle vacanze in forma smagliante, sani, vitali, equilibrati, pieni di gioia di vivere, per riprendere con slancio gli impegni quotidiani è il desiderio di tutti. Rendersi conto che si possono

ottenere vitalità, energia ed armonia senza ingerire dei cibi solidi, ma semplicemente digiunando, fa riflettere.

Il Prana - la fonte di nutrimento della nuova era

Scegli la spiritualità al posto dell'illusione poiché la vera libertà è duratura. In questo processo di nutrimento di luce solare ti accompagno verso la scala di risalita. Quanti scalini riuscirai a salire è un fattore individuale in quanto dipende dalla tua interiorità e dalla tua coscienza. Se il sistema dei quattro corpi (fisico, eterico, mentale e spirituale) è in sintonia, la presenza del "IO SONO" può penetrare nel cuore. Ciò può condurre ad una nuova strutturazione del tuo corpo, come peso, forma, modo di pensare, ... Proprio come succede quando si fanno le pulizie di primavera

e ci si sbarazza di un vecchio armadio in soffitta o di una cassapanca impolverata in cantina, la zavorra emozionale viene rimossa dai processi mentali del passato che si trovano nella memoria cellulare. Ciò consente di aprire una nuova possibilità che conduce ad una frequenza vibratoria migliore e più raffinata:

- puoi immaginarti una vita piena di gioia
- realizzare ciò che desideri
- avere una vita ricca di onore e di amore
- metterti in contatto con gli "esseri lucenti"
- potrai essere strettamente legato alla tua dedizione, per la spiritualità con la guida divina del "IO SONO"
- potrai nutrirti di luce e rimanere dentro di essa.



Bernadette Schwienbacher

Als innerFitness® und Fünf Tibeter® Trainerin, Pranatherapeutin und Bionaturopatin beschäftige ich mich mit Energie, Prana, Atem, mit Körper, Geist, Bewusstsein und mit der Natur. Meine Erfahrungen habe ich gesammelt in einem abwechslungsreichen Leben: Aufgewachsen in den Bergen Südtirols, inmitten von 15 Geschwistern, mit meinen 4 Kindern- der Familie als Lehrer. Weitere Lehrer und Professoren, Wissenschaftler, Meister und Schamanen aus ganz Europa, Ägypten, Amerika und Australien bereichern mein Leben. Medizinische und psychotherapeutische Kenntnisse begleiten mich in meiner Berufung. Somit wirke ich auf den Energiewandel im Innen und Außen des Menschen und der Natur.

La mia vita è stata fino ad oggi molto varia e movimentata. Ho accumulato innumerevoli esperienze con la mia famiglia, con i miei quattro figli "maestri di vita", e ho seguito vari insegnanti in Alto Adige, Germania, Austria, Svizzera, Australia, Egitto ed America. La mia formazione nelle tecniche innerFitness®interiore, cinque Tibetani®, Pranoterapia e Naturopatia mi hanno portato a dedicarmi al corpo, allo spirito, alla consapevolezza e alla natura. Nella terapia con i miei clienti, oltre alla mia formazione, mi accompagnano conoscenze di medicina tradizionale e di psicoterapia. Le terapie, in sedute personali o in gruppo, hanno lo scopo di portare un cambiamento di consapevolezza interiore ed esteriore nella persona e nel rispetto della natura.



Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.
L'anima ha il colore dei tuoi pensieri.

Produkte / prodotti



DVD: Die 5 Tibeter® - Ein Weg des Herzens
& CD: 1 5 Tibetani® - Una via del cuore

1. Ein Geschenk Tibets an den Westen
2. 5 Tibeter®
3. leichte Varianten
4. Nachweis der Energiesteigerung
5. Punkte zum optimalen Üben



DVD: Ein Weg des Herzens - mit tibetischen Methoden
Una via del cuore - con metodi tibetani

1. Die 5 Tibeter® in Perfektion
2. Der Sechste Tibeter®
3. Der Siebte Tibeter® OM
4. Der tibetische Energieatem



CD: Tibetische Mantras und Klänge
Mantras e sound bowls tibetani

1. Gate Gate
2. Om mani padme hum
3. OM
4. tibetische Klangschalen



CD: Das Tor zum Bewusstsein

1. Ich liebe mich (11:24)
2. Zeit: Zeitlosigkeit (12:36)
3. Geld: Geldlosigkeit (12:17)



CD: Licht und Schatten

1. Lichtmeditation (20:18)
2. Schattenmeditation (15:42)



CD: Mentaltraining
 1. Grundstufe 4. Atelier
 2. Lieblingsplatz 5. Rückholtechnik
 3. Spiegeltechnik



CD: Schamanische Heil- und Visionsreise

1. Schamanische Heilreise (12:22)
2. Schamanische Visionsreise (16:16)



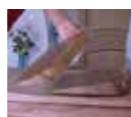
CD: Der Schlüssel zum Glück | durch bewusstes Atmen

1. Entspannungsatem (10:05)
2. Bewusstseinsatem (13:59)
3. Intuitionsatem (13:36)
4. Herzatem (18:58)



Die **ZEN-CHI** Maschine bewirkt eine hohe Sauerstoffaufnahme in allen Zellen. So kann Entspannung und Gesundheit eintreten.

La CHI MASCHINE è un apparecchio per l'auto-trattamento altamente efficace : allena e depura il fisico, tonifica la pelle e distende l'anima.



Das Therapie-Sitzbrett Sitzbrett, gesunder Rücken durch aufrechtes Sitzen, fördert Energiefluss und Selbstwert
Tavoletta a cuneo per una seduta ergonomica, per una colonna vertebrale sana, che favorisce il flusso energetico e l'autostima.



**DIE KLEINE HAUSAPOTHEKE
 HOMÖOPATHISCHER RATGEBER
 FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Einfach
 und schnell
 das passende
 Mittel finden

Schwienbacher/Schlaadt
Die kleine Hausapotheke
 Homöopathischer Ratgeber
 für die ganze Familie
 Kinderkrankheiten, Impfen,
 Disharmonien
 ISBN 978-88-6563-194-2

Ähnliches mit Ähnlichem zur Heilung bringen.
 Physische und psychische Begleitung und Ratgeber. Hier erfahren Sie, wie Kräfte der Natur in Form von Schwingung wirksam auf den Körper, die Psyche und den Geist wirken können.

Dieser Ratgeber unterstützt Sie, schnell und einfach, wichtige und hilfreiche Heilmittel zu finden, sei es aus der Homöopathie. Bereits mit wenigen homöopathischen Mitteln haben Sie eine Basis für zu Hause und auf Reisen, für Notfälle, für Unwohlsein, für Krankheit und Disharmonie.



Seminari - Corsi - Letture
Con un minimo di 10 partecipanti ogni evento può essere tenuto in un luogo a sua scelta.

Seminare - Kurse - Lesungen
Bei mindestens 10 Teilnehmer kann die jeweilige Veranstaltung am Ort ihrer Wahl abgehalten werden.



Für alle, die zu ihren natürlichen Wurzeln zurückfinden wollen...

Aufgewachsen auf einem einsamen Bergbauernhof im malerischen Südtirol, lernte ich schon in frühen Jahren, dass die Natur alles bereithält, was man zum Leben benötigt, um gesund zu werden, zu sein und zu bleiben. Sie gibt Einblicke in das bäuerliche Leben und den Familienzusammenhalt auf dem Hof und macht bewusst, wie wertvoll diese Lebensphilosophie für unseren heutigen, oft hektischen und stressigen Alltag sein kann. Mit Atemtechniken, Übungen des Innehaltens, kleinen Ritualen der Gelassenheit, gesunden und leckeren Rezepten, sowie Rezepten für selbsthergestellte, naturreine Shampoos, Cremes, Masken, Augen-Gels u.v.m., möchte ich einen Weg aufzeigen, zu den natürlichen Wurzeln zurückzufinden.

Ich gebe Tipps, wie jeder wieder im Einklang mit der Natur leben kann, um Körper und Seele zueinander finden zu lassen für ein gesünderes und zufriedeneres Leben. Dafür verbinde ich das traditionelle Wissen meiner Vorfahren, welches von Generation zu Generation weitergegeben wurde, mit modernen Erkenntnissen und Methoden.

Bernadette Schwiembacher
Wenn Körper und Seele zueinander finden
Altes Heil- und Lebenswissen aus den Südtiroler Bergen
Integral Verlag
ISBN 978-3-7787-9260-5
Auch als Taschenbuchausgabe



Bernadette Schwiembacher **Heilkräuter für die Seele**

Mit der Kraft der Natur und den 12 wichtigsten Heilpflanzen zu einem ausgeglichenen, gesunden Leben.

Integral Verlag
Pappband, durchgehend vierfarbig
ISBN: 978-3-7787-9283-4

Während unser Lebenstempo immer schneller wird und uns die Anforderungen des Alltags geradezu überrennen, folgt die Natur unbeirrt ihrem ureigenen Rhythmus. Auf den Wiesen und in den Wäldern, auf den Berghöhen und in den Tälern wachsen jede Menge heilsame Kräuter. Wir haben sie weitgehend vergessen- doch sie sind noch immer für uns da. Ich möchte mit diesem Buch allen Gestressten und Überlasteten, allen Schwermütigen und Sich-nach-Leichtigkeit-Sehenden, Balsam für ganzheitliches Wohlbefinden schenken: erprobte Atem-, Mental- und Körperübungen, Anregungen für einen gesunden Biorhythmus und vor allem Tees, Elixiere und Bäder aus der Kräuterkunde. So lässt die Heilkraft der Natur unsere Seele gesunden, damit das Leben gelingen kann!



Mit herzlicher Unterstützung von... / Con il sincero sostegno di...



BAR CAFÈ SUNSHINE

Hauptstrasse 23c
39019 Dorf Tirol
Tel. +39 348 09 28 757
manuela.hofer@email.it

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Sa 7⁰⁰ - 22⁰⁰
So 8³⁰ - 22⁰⁰



Natürliche Materialien für einen gesunden Schlaf

- Hochwertige Schadstoff-kontrollierte Naturmatratzen
- Zubehör aus hochwertigen Materialien

Materiali naturali per un sonno rigenerante

- Materassi naturali di alta qualità
- Accessori realizzati con materiali naturali



Lana · Boznerstr. 21 via Bolzano · Tel. 0473 564 804 · www.schlafgesund.it



Motoren sind unser Antrieb

il nostro impulso sono i motori

Meisterbetrieb



sanel-kfz.com
Dorf Tirol

Echte Naturfarben
Lehmputze
natürliche Baustoffe
... zum Wohlfühlen

www.naturalia-bau.it

naturaliabau

NATÜRLICH ANDERS · NATURALMENTE UNICO



mit der Teilnahme an einem
Wochenende erhalten Sie einen
*Partecipando ad un fine settimana,
riceverete un*

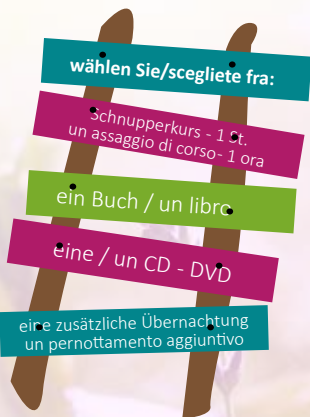
Gutschein / buono

Wählen Sie eines dieser
Angebote aus:
Scegliete fra una delle opzioni:



Bernadette Schwiembacher

Villa Hartungen
St. Nikolaus - Ultental / San Nicolò - Ultimo
Anmeldung - prenotazione:
Tel. +39 348 56 42 361
info@therapie-bz.com www.therapie-bz.com



Bernadette Schwiembacher

www.therapie-bz.com info@therapie-bz.com

mobil / cell. 0039 348 5642361

