



Selfness-News

Ausgabe 4

Frühling 2011



© www.123rf.com

Inhalt:

GREEN DAY	1
Frühlings-LACHEN	1
Da strahle ICH!	2
Symptomaufstellung	2
In Memoriam	2
Komm Dir näher...	3
Frauen-(T)raum	3

GREEN DAY— Fit in den Frühling

Frühlings-Erwachen: Körper, Geist und Seele entschlacken. Der umfassende Frischekick für's Selbst:

Grüne Smoothies mixen lernen, Entspannung alltagstauglich erfahren, Impulse für gesunde Ernährung bekommen, Nährendes für sich selbst tun, Innehalten und auftanken, Gewohnheiten und Gedankenmuster hinterfragen, spannendes Neues kennen lernen und vor allem viel Spaß gemeinsam haben!

Ich mixe mir selbst seit

einem Jahr täglich diesen grünen Power-Drink und will darauf nicht mehr verzichten!

In unserem Seminar können Sie Ihren Körper mit Grünen Smoothies entgiften und einiges über gesunde Rohkosternährung erfahren. Gestärkt mit grünen Power-Drinks werden Sie einfache und kraftvolle Entspannungsübungen kennen lernen, damit Stress abfließen kann.

Martina Dobrovicova,
www.gruenesmoothies.at
und Lydia Hopfgartner

führen durch den Tag.
Samstag, 16. April 2011
von 9:30 bis 18:00 Uhr
Kosten: Euro 120,00
(inklusive alle grünen Smoothies)



Frühlings-LACHEN

Der **Hernalser Lach-Club** lacht in Döbling im 19. Bezirk, denn im Institut Vitamynd wird umgebaut. Diesmal werde ich den Lach-Club in meinem Seminarraum in der Krottenbachstraße 99/2 leiten. Ganz im Sinne des Begründers der Lach-Club-Bewegung, Dr. Madan Kataria – Lachen für den Weltfrieden, möchte ich schon heute animieren, die Kraft des Lachens nicht nur sich selbst, sondern den Menschen in Libyen und Japan zu schicken.

Der Weltlachtag ist am 2. Sonntag im Mai, also heuer am 8.5. (Muttertag) – da wird um 14 Uhr weltweit für zwei Minuten durchgelacht für den Weltfrieden. Denn wer lacht, kann nicht gleichzeitig Krieg führen.

LACH-CLUB Termin: **Donnerstag, 14. April 2011** ab 19:30 Kosten: freie Spende-Folgetermine: 18.5. (Moni lacht), 9.6. (Lydia lacht)



Da strahle ICH! Bündeln Sie Ihre Talente ...

Nur Nullen haben keine Ecken und Kanten! - In Politik, Wirtschaft, Kultur – in der Öffentlichkeit zählt immer mehr die Zuspitzung auf Personen mit klar umrissenen Botschaften. Erfolgreiche Menschen sind wie erfolgreiche Marken: sie bieten Orientierung, signalisieren Vertrauen und üben eine charismatische Anziehungskraft aus.

"Wenn man sich in einer Runde sooo öffnen kann, dann liegt das sehr am Trainer! Sie haben mich mit Ihrer lockeren Art durch einen sehr interessanten, einzigartigen ICH-Marke Tag geführt, von dem ich nicht genug kriegen konnte." (Pamela Grün)

"Herzlichen Dank für das fantastische ICH-Marke-Seminar – Du hast eine Fülle an Knackpunkten geboten und es hat riesigen Spaß gemacht!" (Christian Karl)

Das Seminar ist einfach immer wieder ein Hit:

Exklusives **ICH-Marke-Seminar** in persönlichem Rahmen mit Rundumbetreuung von **Dr. Manfred Greisinger**, www.stoareich.at
Selfness Competence Center am **Freitag 13.5.2011** von 10 - 18 Uhr
Koste: Euro 240,00



Was ist bloß los mit mir?

„Symptome sind oft Ausdruck ignoriert Bedürfnisse, sowohl in Familien, als auch in Organisationen“, betont **Dr. med. Ilse Kutschera, Internistin und Kardiologin**. Sie verbindet ihre langjährige Erfahrung als Leiterin einer psychosomatischen Klinik mit ihrer psychotherapeutischen Praxis. Der systemtherapeutische Ansatz hilft dabei, zu verstehen und Lösung zu ermöglichen.

Die Methode der systemischen Aufstellungsarbeit öffnet Ihnen buch-

stäblich die Augen. Sie erkennen Zusammenhänge, die Ihnen zuvor nicht bewusst waren. Das erleichtert Ihnen, den nächsten Schritt zu gehen, der über den Tellerrand hinausführt. Oder aber Sie lassen es gut sein, so wie es ist. Durch die neu gewonnene Perspektive erhalten Sie

Symptom-Aufstellungesseminar
„Was ist nur los mit mir?“
29. April bis 1. Mai 2011
mit Dr. Ilse Kutschera

jedenfalls einen für Ihr Lösungsbild wichtigen Impuls. Aufstellungsarbeit ist kein „Heilsversprechen“, kann aber unglaublich klärend in einer verstrickten Situation wirken.

Dr.med. Ilse Kutschera, www.ilse-kutschera.de leitet das **Symptom-Aufstellungsseminar**.

Termin: **Fr. 29.4. bis So. 1.5.2011**
Kosten: € 260,00 mit Anliegen,
Repräsentant auf Anfrage

In Memoriam „No Choice!“

Der Begründer des **Human Design Systems**, er nannte sich Ra Uru Hu, ist letzte Woche im Alter von 62 Jahren unerwartet gestorben. Seit 25 Jahren hatte er diese Selbsterkenntnis-Synthese gelehrt.

Sein Credo: No Choice!

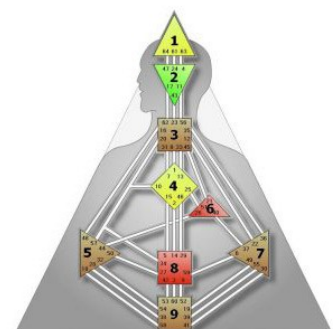
Du bist einmalig – Du hast keine Wahl – Liebe Dich Selbst!

Human Design ist die Wissenschaft der Differenzierung. Sie postuliert, dass jeder Mensch das Potential be-

sitzt, Einzigartigkeit auszudrücken. Die Körpergrafik offenbart dieses Potential.

Dr. Andrea Reikl-Wolf studierte Genetik und widmet sich der Human Design Lehre seit rund 15 Jahren. In ihrem Einführungsvortrag können Sie die Hintergründe dieses Systems kennen lernen und über Ihre persönliche Körpergrafik einen ersten Einblick in Ihre Einzigartigkeit gewinnen.

Termin: **Montag, 11. April 2011** ab 19:00 Uhr, Kosten: Euro 15,00



Komm Dir näher – Frauentag: erstmals in Wien!

Sie sehnen sich nach einem nähren- den Tag, wo Sie einfach Sie selbst sein können, ohne sich darüber Gedanken machen zu müssen, was die anderen denken? Nach einem erhol- samen Tag, an dem der Stress von Ihnen abfällt und Sie entspannt in Ihren Körper, Ihr Zuhause, hinein- sinken?

Chameli Ardagh, Leiterin des Awa- kening Women Institute, führt durch den Tag. Ich freue mich sehr, sie erstmals nach Österreich bringen zu dürfen.

Termin: **Samstag, 2. Juli 2011**
von **10:00 bis 18:00 Uhr**

Kosten: Euro 126,00
(Frühbucherpreis: 102,00 bis 24.4.)

Im Female-Leadership–Training von Awakening Women beeindruckte mich Chameli Ardagh mit ihrem in- spirierenden Wesen, das die Weib- lichkeit auf wohlthuende Weise wür- digt und huldigt. Der Weg von Awa- kening Women lädt dazu ein: zeigen Sie sich der Welt als mitfühlende und starke Frau in Ihrer weiblichen Schönheit, Weisheit und Stärke.

www.awakeningwomen.de



Ein ganz persönliches Geschenk...

Meine 96-jährige Oma sagte anläss- lich des von mir angekündigten Geb- urtstagsbesuchs: „Bitte kein Ge- schenk mitbringen, alles braucht seine Pflege, selbst Blumen.“ Sie freut sich aber über den Besuch, die Zeit, die ich ihr widme. Und die Auf- merksamkeit, die sie bekommt, tut ihr gut.

Trotzdem wollen wir unseren liebs- ten Menschen ein Zeichen der Wert- schätzung geben. Sie suchen ein

besonderes Geschenk? Etwas ganz Persönliches?

Vielleicht machen Sie Ihren Liebs- ten/Freunden/Kunden eine besonde- re Freude mit einer **HumanDesign- System-Analyse** von und mit **Mag. Lydia Hopfgartner**: 2 Stunden Ge- spräch mit umfangreicher schriftli- cher PentaDesign-Auswertung, so- wie CD-Aufnahme.

Kosten: Euro 180,00

Wertvolle Ein- blicke in Ihre Persönlichkeit, Individualität.

Mehr Verständ- nis für Ihren Energiehaus- halt.

Bessere Ent- scheidungen treffen.

**GESCHENK
GUTSCHEIN**
für eine
**HumanDesign-
Beratung**

Mein Frauen (T) raum... KEMENATE

Ich wünsche mir einen Raum, wo wir die Waffen sinken lassen und „unbewehrt“ eintreten, um uns an der inneren Quelle zu laben, die Wunden zu lecken, die Sanftheit und Nachgiebigkeit zu Wort kommen lassen. Erholung und Bestärkung finden, indem wir auf das schauen lernen, was unsere ureigenste Bega- bung ist.

In meinem monatlichen Abend stelle ich einen Raum für Frauen zur Ver- fügung, um der weiblichen Sinnlich- keit viel Platz zu geben.

Feedback zur Übung „Göttinnen- dusche“:

Danke! Der Mensch ist faszinie- rend - da sitz ich und strahle übers ganze Gesicht und hab Gänsehaut bis zu den Fußspit- zen...nach nur EIN Mal Dusche gestern, mein Körper hat sich's sofort gemerkt...

Alles Liebe, Michi

Kosten: Euro 10,00 für 100 min

Termine 2011:
jeweils Donnerstag 19:30
am 24.3., 28.4., 26.5., 30.6.



Selfnessconsulting

Selfness Competence Center
Mag. Lydia Hopfgartner

Krottenbachstraße 99/2
1190 Wien

Telefon/Fax: +43(0)14781433
Handy: +43(0)664 416 02 18
hopfgartner@selfnessconsulting.at
www.selfnessconsulting.at



Erkenne dich SELBST! Dieser Ruf wird im Laufe des Lebens immer stärker. Sinnkrisen, vor allem die Mid-Life-Crisis, zwingen viele Menschen, sich diese Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Was gehört für mich zu einem erfüllten Leben? Es kommt bei der Neuorientierung oft zu Planlosigkeit, wo Mann/Frau beim Aussteigen-Umsteigen-Neu-Einsteigen nach Unterstützung suchen. Diese biete ich. Denn selbst vom Leben schon mehrfach gefordert, gehört es zur Erfüllung meines Lebenszweckes, Menschen in ihrer Individualität zu bestärken. Mit meinem „Reisebüro zum Selbst“ vermittele ich Sie - an sich SELBST.

Werde, der du bist!

Herzlichst Lydia Hopfgartner

Das neue Mittelmaß

... gerade war alles noch im Lot. Mein Lebensboot trieb sanft den ruhigen, breiten Fluss entlang, als Stromschnellen mich aus meiner Gemütlichkeit rissen. Soweit meine persönliche Geschichte.

Doch wenn die Erde bebt, gerät unser aller Realität ins Schwanken.

WELT ONLINE SCHREIBT: Erdbeben in Japan hat den Lauf der Welt verschoben.

Die Erdstöße in Japan waren so stark, dass sich die Rotation des Planeten geändert hat. Der Tag war dadurch kürzer. Und Japan liegt jetzt woanders.

„Mutter Erde“ verkörpert die weiblichen Prinzipien. Das sichere, geborgene Gefühl des Getragenseins und Gehaltenwerdens gerät aus den Fugen, wenn die Erde sich bewegt.

Umso mehr fühle ich mich aufgefordert, mich dem Zauber der Hingabe und Passivität zu widmen, der meinem Leben als Frau und damit auch meinem Umfeld wieder mehr Zentrierung gibt.

Ein neuer Mittelpunkt – ein neues Mittelmaß, das sich um die Schwankungsbreite, mag sie noch so extrem sein, als Zentrum des Versammeltseins bildet...

Tipp: Setzen Sie sich für 5 min einfach ruhig hin und tun Sie gar nichts. Wie fühlt sich das an? Sind Sie im Lot?

