

Zugestellt durch Österreichische Post

Ausgabe Dezember 2014

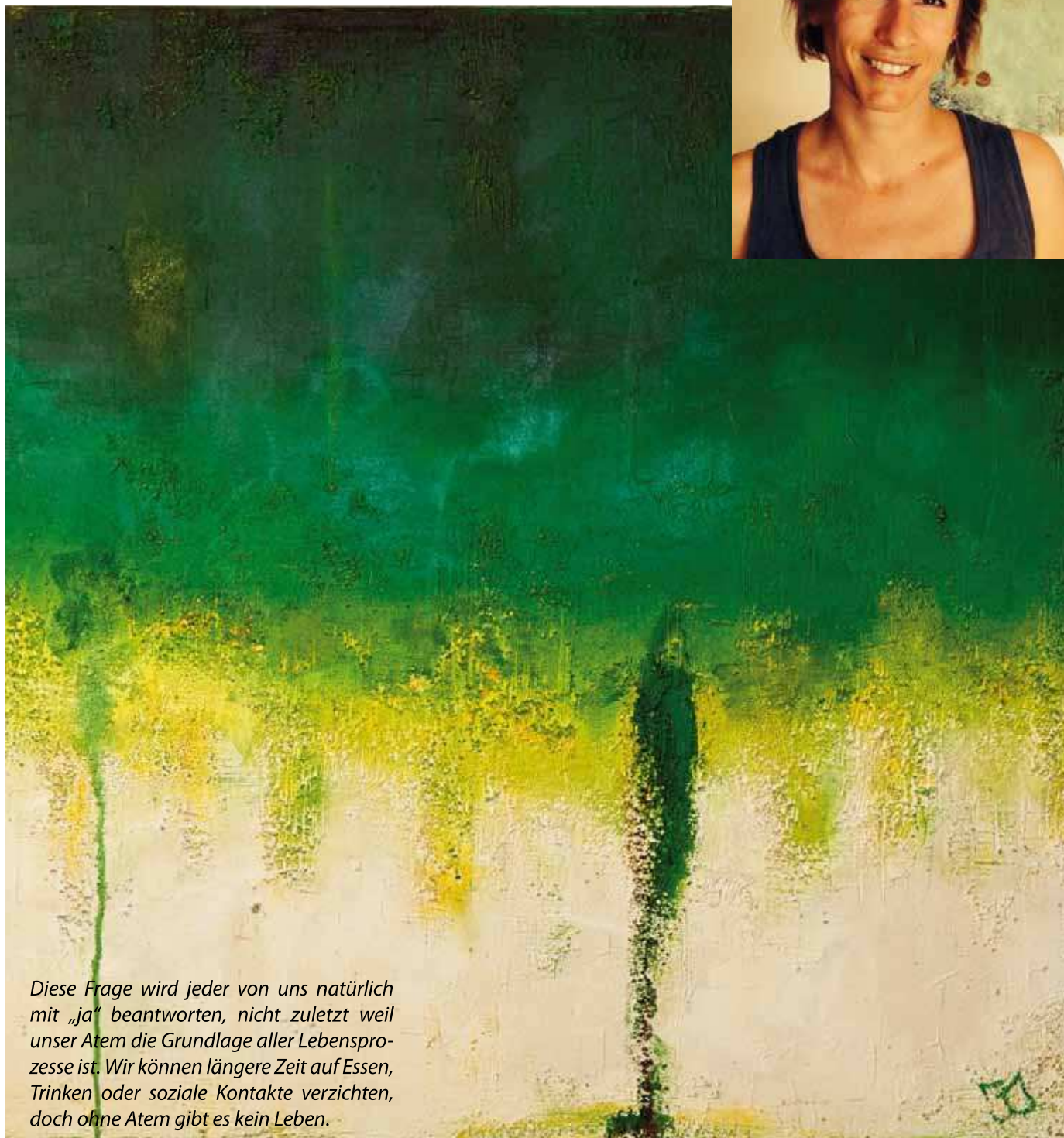
# :erlesen

Leben und genießen in  
**Döbling**

*Winter 2014/2015*

# Heute schon geatmet?

*Vom Lebendigmachen der Seele, Jutta Dvoracek*



*Diese Frage wird jeder von uns natürlich mit „ja“ beantworten, nicht zuletzt weil unser Atem die Grundlage aller Lebensprozesse ist. Wir können längere Zeit auf Essen, Trinken oder soziale Kontakte verzichten, doch ohne Atem gibt es kein Leben.*

Es beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten, dazwischen liegt alles, was uns auf dieser Welt widerfährt. Wir nehmen unseren Atem bewusst wahr wenn wir auf ihn achten, die meiste Zeit jedoch ist er unbewusst, nicht nur wenn wir schlafen. Auf körperlicher Ebene wurde sogar nachgewiesen, dass schon durch bewusstes volles Atmen der Säure-Basenhaushalt des Körpers ausgeglichen werden kann. Wir atmen schneller und tiefer, wenn wir uns körperlich anstrengen, aber auch unsere Gefühlszustände spiegelt er stets wieder. Wir atmen auf, wenn wir uns von einer inneren Belastung befreit haben, oder halten die Luft an, wenn wir erschrecken. So ist er die Verbindung, der Vermittler aller Ebenen unseres Seins und ist Voraussetzung für Wachstum, Veränderung und Reinigung. In vielen Kulturen

wurde und wird der bewusste Atem dazu benutzt um in spirituelle Ebenen vorzudringen und das Bewusstsein zu erweitern. Das passiert auch in den von mir angebotenen Atemmeditationen, dich ich monatlich in Klosterneuburg anbiete. Durch bewusstes volles Atmen wird Energie aufgebaut und in unser System geleitet, sodass sich Blockaden lösen und Barrieren sozusagen weggespült werden können. Tiefe Einsichten, deutliche Entspannung und größere Klarheit sind möglich.

Um die aus der Meditation gewonnenen Erkenntnisse zu Vertiefen und im Alltag zu integrieren, wird diese entstandene Energie in Form eines Mandalas malerisch zum Ausdruck gebracht. Denn nur etwa 10% dessen, was im Gehirn vor sich geht, verläuft auf der Begriffsebene, in sogenannten verbalen Prozessen. Was uns aber wirklich

bewegt, uns handeln und entscheiden lässt, das sind Empfindungen, Gefühle, Bilder. Das innere Bild ebenso wie das sichtbare, steht dem Gefühl viel näher als das Wort. Das Sichtbarmachen der zuvor erlebten inneren Prozesse durch das Gestalten eines Bildes ermöglicht das Verstehen und Annehmen des Verborgenen und bringt uns wieder näher zu uns selbst.

Zitat C.G. Jung :“ Das Anschauen und Verfertigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendigmachen der Seele“.

**Zu meiner Person:**

Verheiratet, Mutter von 2 Kindern  
Diplom Lebensberaterin, Amaté Kinesiologin  
Seit mehr als 10 Jahren autodidaktische Auseinandersetzung mit der Malerei als Mittel innere Bilder sichtbar zu machen.

**Hyundai jetzt NEU bei Autohaus Bennewitz Klosterneuburg/Wien**

Hyundai i30 und ix35

Dieses Lederlenkrad wird Ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen.



Wegfahrpreis ab € 2.878,-

Wegfahrpreis ab € 3.798,-



JETZT EXKLUSIV!  
1/5 DIE HYUNDAI FINANZIERUNG

Beheizbares Lederlenkrad in ausgewählten Ausstattungsvarianten erhältlich.  
i30: Die Finanzierung ist ein Angebot der Bankhaus Denzel AG. € 14.390,- Kaufpreis, 48 Monate Laufzeit, € 2.878,- Anzahlung, € 3.203,40 jährliche Rate, 15.000 km p.a., € 120,- Bearbeitungsgebühr, € 115,12 Bereitstellungsgebühr, € 90,- Bonitätsprüfungsgebühr, 5,20% effektiver Jahreszins, 3,99% p.a. Sollzinsen, € 11.627,12 Gesamtkreditbetrag, € 13.019,60 Gesamtbetrag. Alle Beträge inkl. NoVA und MwSt. Bonität vorausgesetzt. Benzinmotoren: 100 PS, 135 PS; Dieselmotoren: 90 PS, 110 PS und 128 PS lieferbar.

ix35: Die Finanzierung ist ein Angebot der Bankhaus Denzel AG. € 18.990,- Kaufpreis, 48 Monate Laufzeit, € 3.798,- Anzahlung, € 4.226,10 jährliche Rate, 15.000 km p.a., € 151,92 Bearbeitungsgebühr, € 151,92 Bereitstellungsgebühr, € 90,- Bonitätsprüfungsgebühr, 5,10% effektiver Jahreszins, 3,99% p.a. Sollzinsen, € 15.343,92 Gesamtkreditbetrag, € 17.146,32 Gesamtbetrag. Alle Beträge inkl. NoVA und MwSt. Bonität vorausgesetzt. Benzinmotoren: 135 PS, 166 PS; Dieselmotoren: 116 PS, 136 PS und 184 PS lieferbar. Als 2WD und 4WD sowie mit Manuell- und Automatikgetriebe erhältlich.

\* Aktion gültig für alle ix35 GO! und GO-Plus! Kaufverträge (Neu- und Vorführungswagen) bei Kauf und Übernahme bis 15.12.2014

Vorteilsboni in den Preisen bereits berücksichtigt. Angebote gültig bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf. Die dargestellten Aktionspreise enthalten Händlerbeteiligung. CO<sub>2</sub>: 97 - 188 g/km, NO<sub>x</sub>: 5,4 - 145,5 mg/km, Verbrauch: 3,7 l Diesel - 8,1 l Benzin/100 km. Symbolabbildungen.



Sachsenplatz 10, 1200 Wien  
Tel: 01/33 031 66 0\*

Internet: [www.bennewitz.at](http://www.bennewitz.at), E-Mail: [wien@bennewitz.at](mailto:wien@bennewitz.at)