



Herzlich willkommen an einem heilsamen Ort

## NEWSLETTER 1. Quartal 2012

### Gesundheit - Erfolg - Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung: Neues "Rezept" für Ihren Genuss**
  - **Aktuelles:** Erweiterung Beratungs- und Behandlungsangebot **"Work-Life-Balance"**
  - **Tipp: Batterien wieder aufladen**
  - **Vortragsabend Well-Spirit-Coaching®: EINTRITT FREI**  
**Sanfte Schwingung für Ihre Wirbelsäule**
  - **Workshops:**
    - **Systemische Organ/(Problem)Situations-Aufstellung**
    - **Well-Spirit-Coaching®: Light-on statt Burn-out**
    - **Die Kraft der Heilsteine** nach Hildegard von Bingen
  - **Buchrezension: "Weißt du nicht, wie schön du bist?"**
- 
- **Presse-Meldung**

### Alte Gewohnheiten verbannen

#### Neues "Rezept" für Ihren Genuss?

Diesmal fand ich einen Hinweis in einem *Standard*-Artikel (Alte Gewohnheiten, Karin Bauer, 31.12.11) wo es um die Willenskraft und die Veränderung von schlechten Gewohnheiten geht, für äußerst interessant und berichtenswert. Ich möchte ihn hier auszugsweise - zuzüglich meiner eigenen Erfahrung - wiedergeben: Forschern der privaten Carnegie-Melon-Universität zufolge lohnt sich die Auseinandersetzung mit der Willenskraft. Wer von dieser unlimitierten Ressource überzeugt ist, kann die Welt aus den Angeln heben und auch den Kampf gegen alte unerwünschte Gewohnheiten gewinnen, wie zum Beispiel zu viel oder zu oft essen. Die Forscher regen mit ihren Ergebnissen zu einem mentalen Selbstexperiment an. Man fand heraus, dass flüchtige Gedanken an Essen den Appetit darauf noch steigern, jedoch detaillierte, intensive, länger andauernde Gedanken den Appetit nach diesen Speisen schrumpfen lassen.

Bei „intensiven, länger andauernden Gedanken“ kam mir sofort in den Sinn, das Experiment mit intensiver Sinneswahrnehmung - so wie auch in manchen Veränderungs-Coachings oft erfolgreich durchgeführt - zu bereichern. Mir Zeit dafür zu nehmen und mit meinen Sinneskanälen ganz intensiv meine Lieblingsspeise wahrnehmen, ohne dass sie tatsächlich vor mir stand: schmecken, riechen, hören, sehen, tasten. Mich voll und ganz mit allen Sinnen auf diese köstliche Speise einzulassen. Ja, was soll ich euch sagen, ich habe sie mir in den schönsten Bildern kunstvoll für mich hergerichtet vorgestellt, den unverwechselbaren Duft erahnt, mit den Fingern und Lippen ganz bewusst langsam berührt und genüsslich am Gaumen zergehen lassen: Es war ein warmes, sinnliches, erfreuliches Erlebnis, mit allen Sinnen wahrgenommen, genossen und gespeichert - an diesem Tag habe ich keine Mahlzeit mehr zu mir genommen.

Beratung und Hilfestellung zu Stärkung der Willenskraft und besserer Wahrnehmungsfähigkeit gerne bei einem Coaching in meiner Praxis.

- **Aktuelles:**

- Teamerweiterung mit Manuela Klapper**

- Erweiterung Beratungs- und Behandlungsangebot "Work-Life-Balance"**

- Mit Jänner 2012 ist das fixe Team der Praxis CosmoCoaching wieder erweitert worden.

- Friederike Rath freut sich, dass sie neben Theresa Reiter, die Klassische Massagen, Fußzonenreflex-Massage, Lymphdrainage und Energetik anbietet, jetzt auch Manuela Klapper, mit sanfter Körperarbeit wie Craniosacrale Balance, Energetischer Meridianausgleich, Narbenentstörung, Klangschalen und Aromatherapie, etc. dazugewinnen konnte.

- Dem entspannungssuchenden und regenerationsbedürftigen Menschen wird somit eine umfangreiche Palette - von Psychosozialer Beratung und Gesundheits-Coaching über ganzeitliche Naturheiltherapien, bis hin zu feinergetischer Hilfestellung und energetischer Körperarbeit - für die Gesunderhaltung und Regeneration geboten. Aus dieser Vielfalt wird für jede/n nach individuellen Bedarf ein Gesundheits-Paket zusammengestellt.

- Siehe auch Vortrag 13. 02. 2012.

- **Tipp**

- Batterien wieder aufladen**

- Einfache Auflade-Übung im Gehen**

- In jungen Jahren merkt man es noch nicht, aber je weiter die Zeit voranschreitet, umso weiter geht der Stresspegel nach oben und unsere Leistungsfähigkeit nach unten. Wir merken, dass wir mit unserer Kraft ein bisschen besser haushalten sollten. Damit es nicht erst eine Krankheit, einen Burnout oder sogar einen Herzinfarkt gibt, hier eine kleine Übung für Sie zum „Aufladen“, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können - bevor ein unangenehmer „Weckruf“ kommt:

- Atme drei Schritte lang mit dem Bauch ein - Bauch geht dabei hinaus. Halte dann drei Schritte lang die Luft an. Atme dann drei Schritte lang wieder aus - der Bauch geht dabei hinein. Halte jetzt drei Schritte lang die Luft an. Mache in dieser Reihenfolge fünf bis zehn Wiederholungen.

- Zusätzlich ist während des Atmens folgende mentale Vorstellung sinnvoll:

- Beim Einatmen: Ich nehme neue Energie auf.

- Beim Anhalten des Atems: Ich bin erfüllt von Kraft.

- Beim Ausatmen: Ich lasse los.

- Beim Anhalten nach dem Ausatmen: Ich bin ganz entspannt.

- Am wirksamsten ist die Übung im Freien, aber sie wirkt auch, wenn man im Büro oder am Gang davor auf und ab geht.

- Abgesehen davon offerieren wir Ihnen gerne Ihr persönliches „Auflade-Programm“

- **Vortragsabend Well-Spirit-Coaching®**

- Impulsreferate**

- Montag, 13. 02. 2012, 18:30 - ca. 20:00**

- Sanfte Schwingung für Ihre Wirbelsäule** - mit Friederike Rath und Manuela Klapper - Praxis

- Margaretenplatz

- INHALT:**

- Die feine Schwingung der Edelsteine und die Zuordnung zur Wirbelsäule nach Hildegard von Bingen - Friederike Rath

- Die sanfte Wirbelsäulen-Körperarbeit - Manuela Klapper

- EINTRITT FREI

- **Workshops**

- Samstag-Workshop**

- Gesundheit und Regeneration**

- Samstag, 25. 02. 2012, 10:00 - 17:00 Uhr**

- Systemische Organ- oder Situations-Aufstellung** mit Friederike Rath - Praxis Margaretenplatz

- INHALT:**

- Aufstellungsarbeit nach der Resonanzmethode, Erkennen des Zusammenhangs von psychischer Befindlichkeit, körperlicher Symptome und systemischen Verstrickungen (Familiensystem, soziales Umfeld).

Wir erleben in der Aufstellung einer aktuellen gesundheitlichen oder allgemeinen Problemstellung, wie jede energetische Veränderung auf das Ganze wirkt und wie sich, wie von unsichtbarer Hand geleitet, auch die Lösung findet.

Kostenbeitrag für AufstellerInnen: Euro 96,- (ermäßigt z. B. GGF- und VGNÖ-Mitglieder Euro 84,-) für RepräsentantInnen Euro 24,-, inkl. MwSt und Erfrischungen

### **Freitag-Nachmittag-Workshop**

#### **Gesundheit und Regeneration**

**Freitag, 09. 03. 2012, 16:00 - 20:00 Uhr**

**Well-Spirit-Coaching®: Light-on statt Burn-out** - mit Friederike Rath und Manuela Klapper - Praxis Margarettenplatz

#### **INHALT:**

Stärkung und Aktivierung der Selbst-Kompetenz, Selbstheilungs- und Regenerationskräfte, Lebensfreude und Gelassenheit für optimales Wohlbefinden, Gesundheit, Erfolg und Lebensqualität - mit Entspannungs- und Klangschalen-Sequenzen.  
Kostenbeitrag Euro 48,- inkl. MwSt und Erfrischungen.

### **Wochenend-Workshop**

#### **Gesundheit und Regeneration**

Freitag, 16. 03. 2012, 16:00 - 20:00 Uhr, und Samstag, 17. 03. 2012, 10:00 - 18:00 Uhr

**Die Kraft der Edelsteine nach Hildegard von Bingen** - Altes Heilwissen und neue Erkenntnisse für die Harmonisierung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
mit Friederike Rath - Praxis Margarettenplatz

#### **INHALT:**

Betrachtung der Edelsteine nach Hildegard von Bingen: Altes Wissen und moderne Erkenntnisse der Anwendung.

Hildegard hat sich intensiv mit der Heilkraft von Steinen befasst und bezeichnete die Edelsteine als Gabe des Schöpfers, ein Geschenk an uns, um Heilung zu fördern und unsere Leiden zu lindern. Auch in zahlreichen Bibelstellen finden wir Hinweise auf Edelsteine, ihre Eigenschaften, Farben und deren Symbolgehalt.

Sie erhalten an diesem Wochenende einen Einblick in die Regulierung der körpereigenen Energieform mit Hilfe der Edelsteinheilkunde. Wir beschäftigen uns mit den spezifischen Eigenschwingungen der Steine für die individuelle Harmonisierung bei Befindlichkeitsstörungen sowie der optimalen Unterstützung für Ihre Gesundheit, Regeneration und Ihr Wohlbefinden.

Hauptthemen sind die "Psychotherapie" der Hildegard, die 24 von ihr ausgewählten Steine und ihre 35 Entsprechungen der Gegensatzpaare von menschlichen Eigenschaften, sowie die psychologische Verbindung zum Körper über Rückrad und Wirbeln.

Sie erhalten schriftliche Unterlagen und einen individuell ausgetesteten Edelstein.

Kostenbeitrag: Euro 192,- (ermäßigt z. B. GGF- und VGNÖ-Mitglieder Euro 168,-) inkl. MwSt, Erfrischungen und einen individuell ausgetesteten Edelstein.

### **• Buchrezension**

#### **Etwas fürs Herz**

#### **"Weißt du nicht, wie schön du bist?"**

Heute möchte ich Sie auf das Buch "Weißt du nicht, wie schön du bist? - Was passiert, wenn Frauen das Geheimnis ihres Herzens entdecken" hinweisen, denn es hat mich sehr berührt. Stacy Eldredge und John Eldredge, Brunnen Verlag, ISBN-10: 3765519340.

Stacy und John Eldredge haben dieses Buch gemeinsam geschrieben. Es beinhaltet neben den Aussagen von Stacy Eldredge über das Herz der Frau auch die männliche Sichtweise. Es gibt somit der Frau die Chance auch die Sicht der Männer besser zu verstehen.

Stacy erzählt aus ihrem eigenen Leben und wie steinig und schwer oft der Weg zu einem erfüllten Leben als Frau ist. Sie berichtet offen aus ihrer eigenen Biografie und dem Leben befreundeter Frauen. Sie macht Mut und zeigt, dass es möglich ist einen Weg zu gehen, der Heilung und Befreiung von tiefen Verletzungen bringt. Wenngleich dies nicht im Schnellverfahren möglich ist. Sie zeigt anhand ihres eignen Prozesses was notwendig ist, um wieder in Kontakt mit seinem Herzen zu kommen. Dabei geht es nicht darum ein frommes Klischee zu erfüllen und in ein gängiges Schönheitsideal zu passen, sondern um die Ausstrahlung innerer Schönheit.

Die Hauptaussage des Buches: Eine Frau möchte umworben und begehrt werden und wünscht sich, dass sie in ihrer eigenen Schönheit entdeckt und erkannt wird.

**Mehr Information zu allen Themen** unter: [f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249.

Meine besten Wünsche für ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2012 mit vielen Sonnentagen begleiten Sie/Dich



Ihre/Deine  
Friederike Rath

Landesleiterin Wien - Verband Ganzheitlicher Naturheiltherapeuten Österreichs  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach, Psychologische Astrologin  
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie  
[www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at) - Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A -1050 Wien - Austria, Margaretenplatz/Eingang Hofgasse 9, Tel.: +43 1 581 30 00, Mobil 0664/73560249

E-Mail: [f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), Internet: [www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at), Kammerzugehörigkeit:  
Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Offenlegung und Hinweis Telekommunikations-Gesetz (TKG) und E-Commerce-Gesetz (ECG) ab 01. 03. 2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen oder aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben. Falls Sie/Du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen/willst, bitte direkte E-Mail-Antwort mit „keine Zusendung“, damit ich Sie/Dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4x im Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/Deine Aufmerksamkeit!