



Ingrid Weber

Gesundheitsförderung und Bewusstseinsarbeit

Fahrafeld 85, 3071 Böheimkirchen

Tel. 02744/67 181

Mail: [info@ingrid-weber.at](mailto:info@ingrid-weber.at)

Internet: [www.ingrid-weber.at](http://www.ingrid-weber.at)

*Mehr noch als die Frage,  
ob du nach deinem Tode weiterlebst,  
ist die Frage interessant, ob du  
vor deinem Tode lebendig bist.*

Osho –indischer Philosoph

## Sommer – Aussendung

Wie schnell doch die Zeit vergeht ! Diesen Eindruck haben viele Menschen. Unsere Zeit ist begrenzt, daher sollten wir insbesondere auf unsere Freizeit achten, wie wir sie verbringen. Heutzutage verbringen immer mehr Menschen ihre Freizeit vor dem Computer oder mit Menschen, die ihnen nicht gut tun oder lassen sich ständig von Medien berieseln oder flüchten sich in Alkohol oder manövrieren sich in einen regelrechten Freizeitstress, oft aus dem einen Grund: die innere Leere nicht zu spüren.

Die Flucht vor diesen Gefühlen ist gleichbedeutend mit der Flucht vor sich selbst. Nur wenn wir uns erlauben, auch die unangenehmen Gefühle da sein zu lassen und zu spüren, gelangen wir zu einer tiefen Verbindung und Verständnis mit uns selbst und schließlich zu den inneren Kraftquellen, die immer göttlichen Ursprungs sind. Das lässt uns umfassender fühlen und lebendiger werden.

Wenn diese tiefe Verbindung zu uns selbst wieder hergestellt und heil ist, brauchen wir nicht mehr flüchten: wir spüren, was uns gut tut, wie wir Zeit verbringen möchten, ob mit anderen Menschen oder lieber alleine.

Schlagen wir also die Zeit nicht tot, sondern achten wir auf die Qualität unserer Zeit, denn Zeit ist kostbar !

Ich wünsche Ihnen dabei Alles Gute und natürlich einen erholsamen und unbeschwerten Sommer

Herzlichst Ihre Ingrid Weber

### Film „Wir impfen nicht“

Michael Leitner hat diesen Film produziert. Ziel ist es, das Thema über impfkritische Kreise hinaus, Menschen zugänglich zu machen, welche noch immer dem Irrglauben anhängen, dass Impfen schützt. Da kein Budget für ein professionelles Marketing vorhanden ist, sollte dieser Film auf unkonventionelle Weise größtmögliche Verbreitung finden. Eigentlich ist er ein „must have“ für alle werdenden Mütter/Väter und Eltern von Säuglingen/Kleinstkindern. Ein sinnvolles Geschenk !

Zu bestellen um € 19.90 über den Shop bei [www.aegis.at](http://www.aegis.at) oder per Mail [info@aegis.at](mailto:info@aegis.at) oder Telefon 03143/2973 Frau Loibner.

## **Marmeladen in der Vollwertküche**

Artikel beigefügt

## **Meine nächsten Veranstaltungen**

### **Vollwertige Sommerküche**

Dienstag, 17. Juni in HS Hausmening  
18.30 bis 21.45

Anmeldung: Verein Muntermacher, Mail: [diemuntermacher@nachhaltig.at](mailto:diemuntermacher@nachhaltig.at)

### **Marmeladen in der Vollwertküche**

Wir bereiten verschiedene Varianten zu (mit und ohne Honig)

Mittwoch, 25. Juni in Fahrafeld 85  
9.00 bis 12.00 und 18.30 bis 21.30

Beitrag: € 35,--

Anmeldung: I. Weber, Mail: [info@ingrid-weber.at](mailto:info@ingrid-weber.at) oder Telefon 02744/67181

### **Eis und Desserts**

Wir bereiten Eissorten in verschiedenen Varianten und sommerliche Desserts zu.

Mittwoch, 2. Juli in Fahrafeld 85  
9.00 bis 12.00 und 18.30 bis 21.30

Beitrag: € 35,--

Anmeldung: I. Weber, Mail: [info@ingrid-weber.at](mailto:info@ingrid-weber.at) oder Telefon 02744/67181

## **Altes Wissen – neue Wege – Naturheiltherapie in Österreich**

(Veranstaltet vom Verein für Naturheiltherapeuten)

Am 28. Und 29. Juni 2014 in den Kittenberger Erlebnispärten

Infos/Folder unter [www.kittenberger.at](http://www.kittenberger.at)

Im Rahmen dieser Veranstaltung biete ich neben vielen anderen interessanten Beiträgen, folgendes an:

### **Samstag**

Seminarraum: 13.30-13.50 Vortrag: Wenn die Seele gekränkt ist – Selbstheilungsarbeit

Stand 29: 12.00-12.15 Info: Woher kommen Krankheiten, was sind die Ursachen ?

### **Sonntag**

Bühne: 15.20-15.45 Vortrag: Heilrituale früher und heute

## **Buchtipps**

### **Schneckenflüstern statt Schneckenkorn von Hans-Peter Posavac**

Jeder Gartenbesitzer kennt die leidige Schneckenplage. Dieses Buch bietet eine ungewöhnliche, einfache und heile Art, mit Schnecken umzugehen. Dabei müssen einige Grundregeln beachtet werden.

### **Seele braucht Zeit von Prof. Verena Kast**

Wofür wollen wir unsere Zeit einsetzen ? Was würden wir anders machen, wenn wir nochmals von vorne anfangen könnten ? Was sind meine eigenen Wünsche ? Wir können uns auf den Weg begeben, noch ist Zeit dazu.

### **Mit der Becherlupe auf Entdeckungstour von Anke Küpper und Dr. Jens Poschadel**

Mit diesem Buch und der Becherlupe sind Kinder bestens gerüstet, um die Tierwelt in den verschiedenen Lebensräumen zu erforschen. Ab 8 Jahre

## Jahreszeitenrezept



### **Gemüse-Reisring mit Tomatenragout (2 Pers.)**

Gemüse: 1 Zwiebel, 3 EL kalt gepr. Öl, je 50 g Champignons und Zuckermais, 1 grüner Paprika, 1 Karotte, Kräutersalz, Muskat, Pfeffer; 150 – 200 g Naturreis rund, etwas Butter oder Öl

Ragout: 4 Tomaten, 2 gepresste Knoblauchzehen, 4 EL Tomatenmark, Rosmarin, Pfeffer, ev. Salz.

Zerkleinerte Zwiebel, Champignons, Karotte und Paprika in Öl kurz rösten, etwas Wasser dazu und 5 Min. zugedeckt dünsten, würzen. Naturreis mit doppelt Wasser zugedeckt 30-35 Min. garen, salzen, Butter oder Öl unterrühren. Für das Ragout Tomaten zerkleinern und kurz dünsten, anderen Zutaten dazugeben. Dazu eine große Schüssel Frischkostsalat.

## **Mein individuelles Angebot**

**Veranstaltungen-Mobil:** Ich komme gerne für einen Vortrag und/oder ein Seminar zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung zu Ihnen. Meine Vortrags- und Seminarliste gibt es auf Anfrage.

**Synergetiktraining:** mittels synergetischer Innenweltreisen werden innere Energiebilder bearbeitet, die destruktiv und negativ auf unser Leben wirken.

**Anwendungsbereiche:** Klärung von Beziehungen in Beruf, Partnerschaft, Schule, Befreiung von destruktiven und blockierenden Mustern, Verarbeitung von Verlust, Unfall, Trennung und anderen belastenden Erlebnissen, Aufdecken und Bearbeiten von Hintergründen von Körpersymptomen

**Diplomlehrgang ErnährungstrainerIn:** Einjährige Lehrgänge zum/zur diplomierten ErnährungstrainerIn: ursächlich – intensiv – persönlich und unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen. Beginn jeweils im September; Gerne übermittle ich das Ausbildungsprogramm bzw. bin für ein persönliches Info-Gespräch bereit.

**Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt.**

### Anmerkung:

Wenn Sie keine Mails mehr erhalten möchten, bitte ein Mail mit Vermerk „Aus Adressdatei streichen“ senden. Wenn sich Ihre Mailadresse ändert und Sie meine Infos weiterhin wünschen, bitte unbedingt die neue Mailadresse bekannt geben !