

# PranaVita – ein Herzensweg zu Gesundheit und Lebensfreude

„Gesundheit ist der größte Reichtum. Zufriedenheit ist der wertvollste Schatz. Liebe ist der beste Freund des Herzens. Lachen ist die größte Freude.“ (Buddhistische Weisheit)

Dass Gesundheit der größte Reichtum ist, erkennen wohl nur Menschen, die krank geworden sind. Für viele andere Menschen gehört Gesundheit zu den so selbstverständlichen Dingen wie ein Dach über dem Kopf, genügend zu essen, Reisen und Urlaub, Bildung usw. Aber wenn man ein bisschen darüber nachdenkt, erkennt man, dass eigentlich gar nichts im Leben selbstverständlich ist.

## Gute Gesundheit

Wenn es um gute Gesundheit geht, kann jeder von uns einiges dazu tun: gesunde Ernährung, regelmäßige Körperübungen, Ruhepausen einlegen, Stress abbauen usw. Aber das wissen wir ja, oder?

**PranaVita**, das von der Intern. Prana-Schule Austria im gesamten deutschsprachigen Raum unterrichtet wird, trägt zur Erhaltung guter Gesundheit bei und zum Gesund werden. Das Geheimnis jeder energetischen Methode liegt darin, sie dann anzuwenden, wenn man gesund ist. Warum muss unser Körper oder unser Geist erst erkranken, um aufzuwachen und zu erkennen?

Also steht bei **PranaVita** die Prävention im Vordergrund. Und darum ist diese schöne energetische Heilmethode nicht nur für EnergetikerInnen und Menschen aus verschiedenen Heil- und Pflegeberufen interessant, sondern auch für Mütter und Väter, die ihre Familie lieben.

Bestehen bereits körperliche oder psychische Unausgewogenheiten, dann hilft **PranaVita** effizient, gute Gesundheit und Lebensfreude wieder her-

zustellen, indem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Mit der Unterstützung von **PranaVita** gehen Regenerationsprozesse um bis zu 2/3 schneller. Das ist ziemlich viel. Darum wird auch **PranaVita** sehr gerne eingesetzt, um medizinische Behandlung oder andere Therapien effizient zu ergänzen.

Liebe ist der beste Freund des Herzens: Der Fokus bei PranaVita liegt auf dem Herzzentrum.

„Prana bedeutet so viel wie Lebensenergie. Wir nennen diese Energie die Liebes-, Lebens- und Herzensenergie - sie zirkuliert im Körper, hält ihn gesund und stärkt die Lebensfreude“, erklärt Burgi Sedlak, die Gründerin der Prana-Schule. „Die Methode ist für jeden leicht zu erlernen.

Wo sich Spiritualität und Wissenschaft treffen

**DR. RUPERT SHELDRAKE**  
IN SALZBURG UND WIEN

Dr. Rupert Shelldrake, bekannt durch seine Theorie der morphogenetischen Felder. Bei seinem Vortrag präsentiert Dr. Sedlake auch sein neuestes Buch: „Die Wiederentdeckung der Spiritualität“.

SALZBURG: 4. Oktober 2018  
WIEN: 5. Oktober 2018



WWW.PRANA.AT

Sie ist für sich selbst und andere anwendbar. Auch verwenden wir keine Hilfsmittel oder Instrumente – nur die liebevolle Energie, die aus unserem Herzen durch unsere Hände strömt. Denn alle

Kraft ist in uns selbst! Mit **PranaVita** hat man seine Haus-Apotheke immer dabei.“

Die **PranaVita**-Techniken, aus einem liebevollen und mitfühlendem Herzen durchgeführt, lassen alle Kräfte dieser Energie sich entfalten. Ist doch das Herzzentrum die Quelle un-

Wo sich Spiritualität und Wissenschaft treffen

**DR. BRUCE LIPTON**  
IN SALZBURG

Bruce H. Lipton, Ph.D., Zellbiologe, Vater der „neuen“ Biologie (Epigenetik). Autor der Bestseller „Intelligente Zellen“ sowie Co-Autor von „Spontane Evolution“.

ABENDVORTRAG: 19. Oktober 2018  
TAGESSEMINAR: 20. Oktober 2018



WWW.PRANA.AT

serer Energie, der Sitz des Mitgefühls und der bedingungslosen Liebe. Unser Herz fungiert als Generator der Prana-Energie, da es auf der elektrischen Ebene 100-mal und auf der magnetischen Ebene 5000-mal stärker als unser Gehirn arbeitet.

Das Nervensystem des Herzens hat überdies 40.000 Zellen und wird aufgrund seiner Komplexität daher auch „Herzgehirn“ genannt. Das überaus starke elektromagnetische Feld des Herzens beeinflusst den ganzen Körper direkt, aber auch das Kopfgehirn. Dabei fließen mehr Signale vom Herzgehirn zum Kopfgehirn als umgekehrt.

Wenig überraschend ist es da, wenn diese Forscher berichten, dass negative Emotionen ein sehr gestörtes Muster hervorrufen, während Liebe, Freude und

andere positive Emotionen sehr harmonische und gleichmäßige Felder erzeugen. Läuft doch alles über unser Herzzentrum.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sagte der kleine Prinz. Und er hatte tatsächlich recht. Und auch all die weisen Männer und Frauen, Meister und Gurus und die indigenen Völker, die uns seit Jahrhunderten raten, dem Herz zu folgen. Sie alle haben dem Herzen die wichtigste Bedeutung zugestanden. Wir sind ja selber gerne mit herzlichen, mitfühlenden Menschen zusammen.

## Aus dem Herzen handeln

Wenn man in seinem Herzen beheimatet ist und aus dem Herzen handelt, dann entsteht **Zufriedenheit als wertvollster Schatz**. Die Basis für Zufriedenheit ist die Einfachheit, daraus erwächst ganz von selbst die Dankbarkeit.

**Lachen ist die größte Freude**. Lachen ist eine der vielen Qualitäten unseres Herzens und hat einen unglaublich positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Es ist wohl eines der größten Geschenke, die wir mitbekommen haben in unser Erdendasein. Und das beginnt schon bei einem kleinen Lächeln. Wenn wir lächeln, aktivieren wir bestimmte Bereiche unseres Gehirns – und sofort werden Glückshormone erzeugt. Lächeln ist also supergut für uns selbst und für andere, nach dem Motto: „Wenn jemand kein Lächeln hat, dann schenk ihm deines“.

**Herzlich willkommen bei PranaVita!**

**Herzlich willkommen bei unserem Jubiläums-Gewinnspiel: 25 Jahre Prana-Schule!**  
[www.prana.at](http://www.prana.at)