



Energetikerin Birgit Gruber

## LEBEN Den eigenen Weg gehen

**FISCHLHAM.** Viele Menschen leben verstrickt mit den Eltern, Großeltern oder generell mit den Vorfahren. Dies kann sehr belastend sein und es hindert uns daran, unseren ganz eigenen Lebensweg zu gehen.

Birgit Gruber, Energetikerin und Lebens- und Sozialberaterin aus Fischlham, zeigt einen besonders einfachen und ebenso effektiven Weg, wie Menschen nachhaltig bei diesen Themen unterstützt werden können. Sie nennt es „Ahnenöhnung“ und es wirkt auf der feinstofflichen Ebene durch reines Betrachten eines von ihr kreierte Bildes. Das Bild ist schwarz-weiß und es sind verschiedenste Personen abgebildet.

Jede dieser Personen steht für ein Ahnentema und sie sind, wie man in der Fachsprache der Energetiker sagt, „programmiert“. Diese so genannten energetischen Programmierungen wirken sich positiv auf unser Energiesystem aus. Es lösen sich Blockaden, die durch unsere Ahnen entstanden sind - durch Vererbung, Erziehung oder sonstige Beeinflussungen. Das Bild ist kostenlos für jeden zugänglich. Genauere Informationen und den momentanen Aufenthaltsort findet man auf [www.heilungsarbeit.at](http://www.heilungsarbeit.at). Das Bild darf so oft und so lange angesehen oder berührt werden bis man empfindet, dass es nicht mehr notwendig ist. Für Rückfragen steht Birgit Gruber unter 0676/5617150 gerne zur Verfügung. ■

## JUGENDKARTE

# 4youCard Integrationsquiz

**OBERÖSTERREICH.** Die Chance auf eine einwöchige Istanbul-Reise haben alle, die beim Integrationsquiz der 4youCard mitmachen. Das spannende Quiz wurde im Rahmen der Integrationskampagne des Jugendlandesreferates Oberösterreich gestaltet.

Die Mitspieler stellen ihr Wissen rund um Integration unter Beweis und können dabei auch tolle Preise gewinnen: Neben der Reise nach Istanbul werden zusätzlich vier Tage in Sarajevo und ein Samsung Galaxy Tab verlost.

So werden die Jugendlichen und alle Interessierten nicht nur zu Integrationsexperten, auch die Angst vor dem Anderen wird genommen und so werden interkulturelle Gräben überwunden. Mitquizen kann jeder, der sich hinsicht-



Dem Sieger des Integrationsquiz winkt eine Reise nach Istanbul. Foto: Heiligenbrunner

lich Integration weiterbilden und nebenbei tolle Preise gewinnen möchte.

Das Quiz und nähere Infos gibt es unter [www.4youcard.at](http://www.4youcard.at). Außerdem liegen die Infofolder zum CodeX auch in allen Jugend-

servicestellen in ganz Oberösterreich zum Unterschreiben auf. ■

**i 4YOUCARD**

... kostenlos bestellen für alle von 12 bis 26 auf [www.4youcard.at](http://www.4youcard.at)



„Mit WT1 bin ich immer am Puls der Zeit.“  
Kurt Kaufmann, Szenewirt



## PROGRAMMVORSCHAU MI 06.11. - MI 13.11.

### NEWS

- Chaotische Zustände bei Jugendzentren – Politik will neue Strukturen
- Das Christkind kommt nach Wels – die Weihnachtswelt startet im November

### GESCHEHEN

- Weltspartag – macht Sparen noch Sinn? Welche Anlageformen sind gewinnbringend?

### SPORT

- WBC Wels kämpft um ersten Heimsieg
- Tischtennis-Champions League in Wels

### SZENE

- Halloween in der Innenstadt

[www.wt1.at](http://www.wt1.at)

## Rezept-Tips

### Kürbissuppe

**Zutaten:** 30 dag Kürbis, 2 Kartoffeln, 1 Karotte, kleine Zwiebel, Öl, 1/2 l Wasser, Salz, Pfeffer, Parmesan.

**Zutaten:** Kürbis klein und Kartoffeln sowie Karotten würfelig schneiden, Zwiebel hacken. Zwiebel in etwas Öl anrösten, alles dazugeben, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten leicht kochen. Dann pürieren, würzen und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Öl geröstete Weißbrotwürfeln oder Backerbsen als Suppeneinlage verwenden. Mit Parmesan würzen und eventuell mit Kürbiskernöl verfeinern.



Diesen Rezepttipp erhielten wir von **Sandra Hieß**, 3830 Waidhofen/Thaya. Sie erhält dafür 20 Euro Honorar. Ihre Rezeptvorschläge senden Sie bitte an „Rezept-Tips“, Herrenstraße 1, 4320 Perg oder per E-Mail an [rezept-tips@tips.at](mailto:rezept-tips@tips.at)