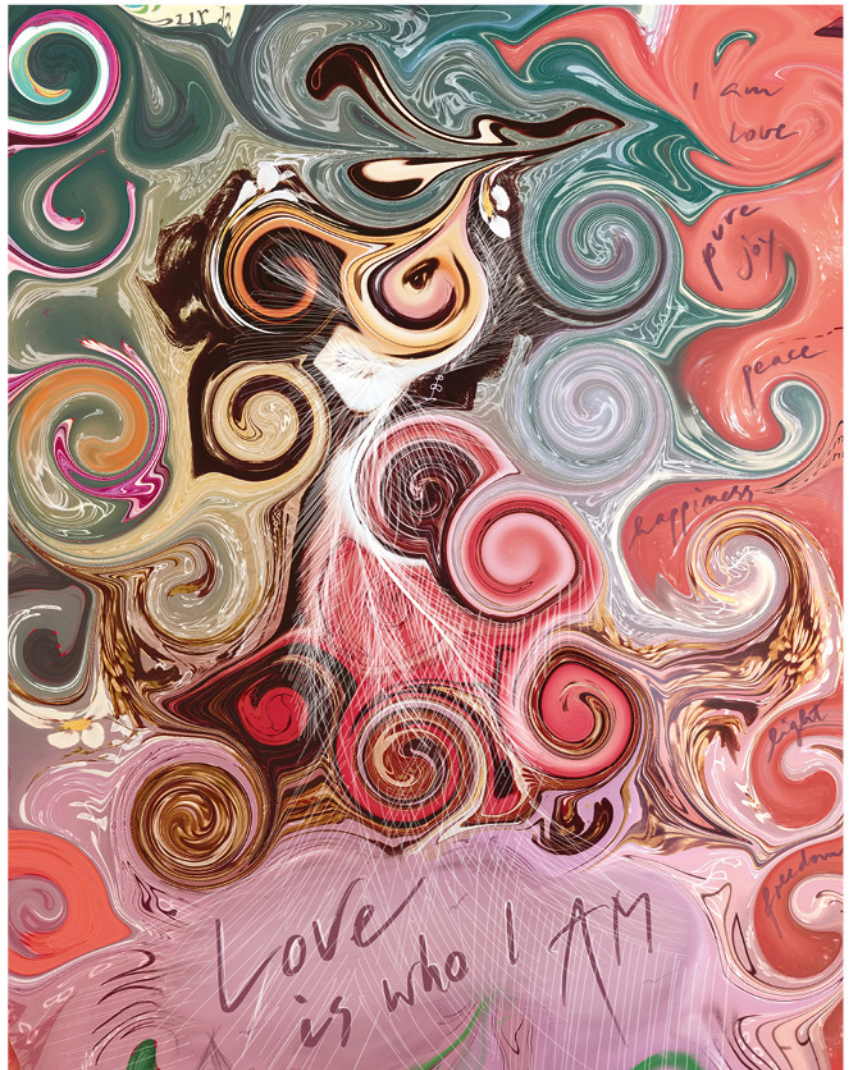
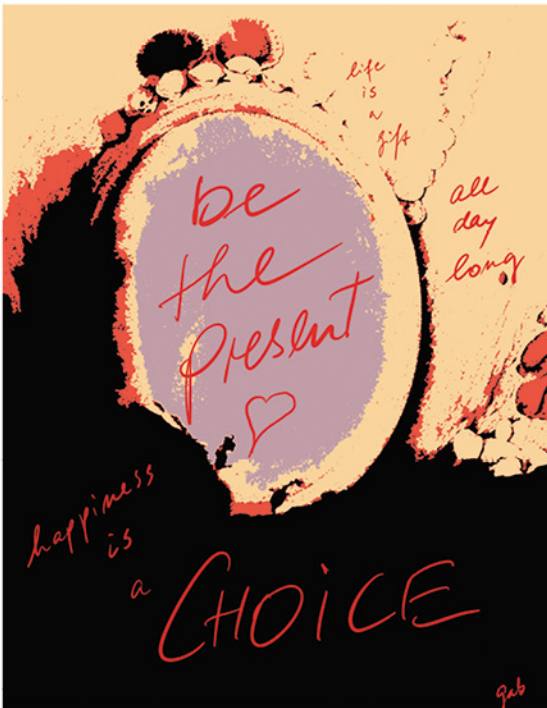


# niche

destinations



## SCHAUSPIELSTAR UND TOP-COACH GABRIELLE SCHARNITZKY KOMMT MIT NEUEM ENERGY HEALING RETREAT NACH ÖSTERREICH

**Sie ist aus TV und Film international bekannt – aktuell spielt sie eine der Hauptrollen in der neuen amerikanischen NBC Universal Serie „Treadstone“ – und zählt zu den schamanischen Top-Coaches in Europa: Gabrielle Scharnitzky. 2019 gastiert die Bayerin mit einem exklusiven, neu entwickelten Retreat erstmals im European Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee, Tirol. Das Energy Healing Retreat „Glücklich – egal, was ist“ basiert auf schamanischer Seelenheilung und ebnet den Weg zu Selbstreflexion, Achtsamkeit, innerem Frieden, Dankbarkeit und Lebensglück.**

Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um in der hohen Schwingung von Ausgeglichenheit, tiefer Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu leben. Selbst in der Lage zu sein, das eigene Energiesystem immer wieder neu justieren zu können, ist das Ziel des neuen Energy Healing Retreats von Top-Bewusstseins- und Transformations-Coach Gabrielle Scharnitzky.

### **Erwache zur Weisheit in Dir**

„Es geht darum, uns freizumachen von Jahrtausende alten Denk- und Verhaltensmustern, die uns daran hindern, zur eigenen Größe und Weisheit zu erwachen. Wir können das kosmische Spiel der Begrenzung in uns beenden, und zwar schneller als wir glauben. Wenn wir beginnen, unsere wahren Talente und Gaben ins Leben zu bringen, helfen wir uns selbst und anderen zu einem erfüllten Leben und Seelenfrieden“, weiß der schamanische Bewusstseins- und Transformations-Coach Gabrielle Scharnitzky aus 20 Jahren Erfahrung. Und lehrt dies mit viel Einfühlungsvermögen, Hingabe, Leidenschaft, Sensibilität und ihrem „sechsten Sinn“.

### **Keine Zeit für sich selbst?**

„Die meisten Menschen glauben, dass sie keine Zeit haben, sich mit sich selbst zu beschäftigen, nach innen zu gehen und sich mit der subtilen Energie, mit der eigenen Intuition zu verbinden. Stattdessen folgen viele den Anweisungen aus relativ begrenzten Denkmustern, die – um es vorsichtig zu formulieren – auf Erfolgsdruck, Neid und Minderwertigkeit basieren. Da wird das Hirn klein und das Herz eng. Wenn man sich erst einmal entschieden hat, dass es wichtig ist, sich mit der Weisheit des ‚Höheren Selbst‘, mit der Intuition, mit Gott oder einfach nur mit der eigenen inneren Stimme zu verbinden, merken wir schnell, dass dies keine Zeit kostet. Wenn wir auf unser tiefes, authentisches Selbst hören, kann uns dies sehr viele Umwege ersparen, weil wir nicht mehr dieselben Fehler machen, nicht mehr auf Autopilot gestellt sind und unser Unbewusstes das Leben steuern lassen. Um wirkliche Veränderung in unserem Leben und in der Welt zu schaffen, braucht es den Mut, den Programmierungen auf mentaler, emotionaler und seelischer Ebene auf den Grund zu gehen und sie zu transformieren“, hält Scharnitzky fest.

### **Schamanisches Heilwissen**

Ihr spiritueller Weg führte die Bayerin in den 1990er-Jahren zum nordamerikanischen Stamm der Seneca-Indianer ins Cattaraugus Reservat nahe der Niagarafälle. Von der Häuptlingin des Stammes, Grandmother Twylah Nitsch, als Schamanin und „Seelenbotschafterin“ erkannt, wurde sie in die Philosophie und praktische Anwendung des Medizinrades eingeweiht – mit dem Auftrag, dieses Wissen weiterzugeben und anderen Menschen auf ihrer Seelenreise zu helfen. „Nachdem Grandmother Twylah meine Gabe, die Botschaften der Seelen zu hören, erkannt und gestärkt hatte, begann ich die Dimensionen der spirituellen Welten weiter zu erkunden und die neuesten Erkenntnisse der Quantenphysik und Hirnforschung zu studieren. Ich lernte mehr und mehr Techniken, die mein intuitives Wissen mit den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verbanden“, erklärt die Seelenheilerin.

### **Arbeit auf drei Ebenen**

Die Arbeit des Bewusstseins- und Transformations-Coaches ist dreigliedrig: Scharnitzky wendet die Weisheit der amerikanischen Ureinwohner an, um den Klienten für die metaphysischen Realitäten zu öffnen. Von dort aus hilft und lehrt sie, energetische Blockaden auf mentaler, seelischer und emotionaler Ebene zu erkennen, zu benennen und den größten Druck zu lösen. Im dritten und tiefergehenden Schritt nutzt sie, gemeinsam mit ihren Klienten, diese energetischen Anhäufungen („Cluster“) im Energiefeld, um die damit verbundenen Botschaften der Seele zu entschlüsseln. Diese Cluster sind das Tor zu verlorenen Anteilen der Seele, die in alten Traumata, Glaubenssystemen, genetischen Verträgen und anderen Lebenszeiten hängen geblieben sind – was zu Gedanken- und Verhaltensmustern führt, die oft über Generationen weitergegeben werden. Im Dialog mit der Seele werden diese verlorenen Anteile wieder zurückgeholt. Dadurch wird ein Paradigmenwechsel vollzogen. Neue Denkweisen erschaffen neue Lebenswelten. Der Weg in die Erfüllung der großen Lebenswünsche und wahren Lebensaufgaben wird damit geebnet.

### **Die Methode: der magische Kreis – das MEDIZINRAD**

Der magische Kreis war die Grundlage mystischer Lehren aller Kulturen – im alten Ägypten, in Griechenland und am Runden Tisch des legendären King Arthur auf der Suche nach dem Heiligen Gral. Die Indianer bezeichnen diesen Kreis als „Spiegel des Selbst“, in dem der Mensch seiner ureigenen vitalen Kraft oder Gabe, seinem ureigenen Lebensenergiesystem begegnet und durch die Anbindung an den Großen Geist genau die Medizin erhält, die er braucht, um im Einklang von Seele, Körper und Geist seinen „heiligen Erdenpfad“ zu beschreiten. In der Terminologie der Indianer bedeutet Medizin nicht eine Substanz, die verabreicht wird – die Medizin sind Botschaften aus der unsichtbaren Welt, die in direkter, sinnlicher Erfahrung vom Körper absorbiert, verstanden und integriert werden.

### **Earth Medicine, Sacred Space & Spirit Self**

Scharnitzky führt die Teilnehmer ein in das Wissen der **Earth Medicine** und wie sie im Heiligen Raum, im **Sacred Space** des Kreises ihrem **Spirit Self** – ihrem wahren Selbst – begegnen und ihre „Medizin“ erfahren können. Die 12 heiligen Kräfte des Medizinrades dienen dabei als Tore zur außersinnlichen Erfahrung der tiefen Botschaften. Unaufgelöste Aspekte im eigenen Leben werden aus höherer Dimension betrachtet und der Teilnehmer erhält klare Hinweise, was zu tun ist, um zur Lösung zu gelangen. Die wahre Lebensaufgabe oder Mission wird ersichtlich und damit auch, was es auf mentaler, emotionaler oder seelischer Ebene loszulassen gilt. Scharnitzky begleitet jeden einzelnen im tiefen Erkennen der jeweiligen Aspekte und gibt Tools an die Hand, um diesen Prozess der Eigenjustierung auch im Alltag jederzeit vornehmen zu können.

### **Raum zur inneren und äußeren Begegnung**

Dank der Kraft des Medizinrades erfahren die Teilnehmer des Retreats die Rückverbindung an die eigene, tief innewohnende Schöpferkraft. Mit einfach anwendbaren Ritualen lernen sie, ihren „Heiligen Raum“, ihr Lichtenergiefeld (LEF) zu reinigen und ihre Persönliche Energetische Frequenz (PEF) durch ein im Retreat entwickeltes persönliches Mantra zu steigern. Ziel ist dabei, sich in jeder Situation sofort neu justieren zu können, um im Einklang mit dem Spirit Self seine eigene Bestimmung wahrzunehmen und zu leben, den inneren Frieden zu spüren und in die Welt zu bringen. Unabhängig von dem, was außen passiert.

### **Die vier Module des Retreats**

„Wenn wir unsere innere Wahrheit entdeckt haben und ihr folgen, öffnen sich Türen. Die Angst blockiert uns nicht mehr. Unsere Talente gehen in Erfüllung. Körper, Seele und Geist sind in Einklang und wir spüren, dass alles eins ist. Dann stellt sich das unendliche Gefühl der Dankbarkeit und des Glücks ein“, lächelt Scharnitzky vielsagend. Das Retreat setzt sich wie folgt zusammen:

- 1. Modul: Standortbestimmung: Wo stehe ich jetzt im Leben? Was möchte ich gerne in meinem Leben erfüllt sehen? Weshalb bin ich hier?
- 2. Modul: das Medizinrad. Was ist mein Lebensthema, worin liegt meine Bestimmung? Was will ich leben?
- 3. Modul: Was sind die körperlichen, energetischen und mentalen Blockaden, die bei der Erfüllung der eigenen Lebensziele im Weg stehen? Wovor habe ich Angst?
- 4. Modul: Die eigene Autorität erfahren – frei von einem zweifelnden Geist und bereit, der eigenen inneren Weisheit zu folgen. Wer will ich sein?

Im Rahmen des Retreats sind auch zusätzliche Einzel-Coachings zur Lösung tiefsitzender seelischer Blockaden buchbar. Die intensive Session (60 min) hebt Verhaltensmuster und Glaubenssätze ins Bewusstsein und hilft mit Integrationstechniken, die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele loszulassen. Für ein neues positives Lebensgefühl und neue Energie!

### **Hilfe zur Selbsthilfe**

Gabrielle Scharnitzky sieht die Seele holographisch und kann daher feststellen, in welchem Leben sie gefangen ist: „Indem ich mit der Seele in einen sehr realen Dialog trete, helfe ich mit, die Quelle des Traumas freizusetzen. Während dieses Vorgangs lernt der Klient, wie er mit der Seele verbunden bleiben kann und wie er mit ihr kommuniziert.“ Im Anschluss an diese Deep-Soul-Arbeit lehrt Scharnitzky, wie das Gehirn mit neuen Gedanken und Paradigmen umprogrammiert werden kann. Wie Seele, Gehirn, Körper und Herz „entgiftet“ und von diesen Informationen geheilt werden können. Wie die Frequenz der Zellen erhöht, gesteigert und verjüngt werden kann. Sodass der Klient letztlich bereit ist, die „beste und höchste Version von sich selbst“ zu sein und zu leben, den Weg des Friedens in Einklang mit sich und anderen zu gehen.

### **Pancha Karma – die Ayurveda-Kur**

Als Türöffner und ganzheitliche Verstärkung des Energy Healing Retreats ist dieses in eine ayurvedische Kur eingebettet: Pancha Karma. Der perfekte Nährboden, um Seele, Geist und Körper für das Coaching zu öffnen und es mit allen Sinnen wirken zu lassen. Vergangenes loslassen, die innere Mitte und Stabilität finden ist auch Ziel der Königin der Ayurveda-Kuren. Pancha Karma bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt „die fünf Handlungen“. Sie unterstützen den Körper dabei, angesammelte Gift- und Schlackenstoffe auszuleiten und die gestörten „Doshas“ auszugleichen – die körpereigenen Lebenskräfte, die für die aktuelle gesundheitliche Verfassung ebenso verantwortlich sind wie für die grundlegende körperliche und seelische Konstitution. Pancha Karma stärkt das Immunsystem, reinigt den Körper, bringt Verdauungssystem und Stoffwechsel in Schwung und fördert einen gesunden Schlaf. Zudem steigt das seelische Wohlbefinden, geistige Klarheit und Vitalität nehmen zu.

### **European Ayurveda® in Tirol**

18 ayurvedische Anwendungen begleiten das Energy Healing Retreat. Die 5.000 Jahre alte indische Heilphilosophie und „Wissenschaft vom langen Leben“ wird im European Ayurveda Resort Sonnhof gemäß den Anforderungen, Bedürfnissen und klimatischen Bedingungen in Europa angeboten. Ob bei Diagnose und Behandlung, in der European Ayurveda®-Küche oder bei Mind-Detox, Yoga und Meditation. Tyrol meets India – das Ayurveda Resort Sonnhof vereint das Beste aus zwei Welten. Gerade der seelischen Reinigung, der in Europa oftmals zu wenig Augenmerk geschenkt wird, kommt im European Ayurveda® – neben der Darmreinigung – eine große Bedeutung zu. Ständige negative Gefühle sind seelische Giftstoffe, die auf lange Sicht auch die körperliche Gesundheit angreifen.

**Das Energy Healing Retreat „Glücklich – egal, was ist!“ mit Gabrielle Scharnitzky umfasst:**

Konsultation, Pulsdiagnose & Abschlussgespräch | Ernährungs- & Lifestyleberatung | Therapeutische Begleitung | Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken | Virechana – Reinigungstag | Behandlungen laut Anamnese, z. B.: 4 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen | Synchron-Vishesh – Energiemassage | Synchron-Udvaartana – Kräuterpulvermassage | Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage oder Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage | Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss | Udanavata<sup>®</sup> – Bauch-Spezialmassage | Nasya oder Akshi Tarpana – Nasen- oder Augenbehandlung | 2 Shirodhara – Stirnölgüsse | 3 Basti – sanfte innere Reinigungen | Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem | Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage | Zellregenerationsliege Stimularium<sup>®</sup> mit Tiefenmeditation und Kristalllichttherapie der Chakren | 4 x 2,5 Stunden schamanische Coaching-Einheiten | Svedana – Wärmetherapie | Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser | Kräuter während des Aufenthalts | Yoga & Meditation | Nutzung des AyurvedaZentrums | Pancha-Karma-Verpflegung

**Preis:** 9 Behandlungstage mit 18 Anwendungen & 10 Gruppen-Coaching-Sessions € 3.189 pro Person zzgl. Zimmerpreis (ab € 143 p. P./Tag im DZ). Good Karma! € 5 pro Kur gehen an ein Kinderschulprojekt in Afrika.

**Termine:** 31. März – 10. April, 26. Mai – 5. Juni, 20. Juli – 30. Juli, 22. September – 2. Oktober 2019

**Über das European Ayurveda Resort Sonnhof**

Das ganzheitliche Ayurveda-Konzept des European Ayurveda<sup>®</sup> basiert auf Diagnose & Behandlung, Ayurveda-Ernährung sowie Spiritualität & Mental Detox. Das umfassende Programm reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über Entschlackungsbehandlungen und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und Pancha-Karma-Kur. Immer beratend und begleitend an der Seite der Gäste: das Sonnhof-Expertenteam rund um Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma, BAMS, sowie Dr. med. Alaettin Sinop, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren. Wesentlich ist auch die als eigene kulinarische Marke im Sonnhof kreierte „Europäische Ayurveda-Küche<sup>®</sup>“. Diese berücksichtigt die Grundlagen der Ayurveda-Ernährung und schmeichelt dem europäischen Gaumen durch Verwendung erstklassiger Produkte von der eigenen European Ayurveda Farm Lindhof sowie den Märkten und Bauernhöfen der Region.

[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

**Download Photos:** <http://bit.ly/1zuKPPH>

Fotos: Robert Recker Photography, GAB's Soul Art, European Ayurveda Resort Sonnhof

**PRESSEKONTAKT | marketing deluxe**

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

[presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at) | [marketing-deluxe.at](http://marketing-deluxe.at)