

## [Newsletter Ausgabe 256](#)

für Eggetsberger International & PcE Effect Project (PEP)

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 256: August 2014!  
Hypnose Ausbildungen

---

Mehrmals (ca. 1 – 3 Mal) monatlich bekommen Sie von uns kostenlos per E-Mail top-aktuelle Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

[» Zum Newsletter Archiv](#)

### **Aktuelle Themen:**

1. Hypnose Ausbildungen
2. Positives Denken
3. Psychonetik in Salzburg
4. Pce L-Clean wieder verfügbar
5. Ötzi litt unter Arteriosklerose
6. Sommerpause Pce+ | Pce Yoga
7. Meditation verlängert das Leben
8. Aktuelle Veranstaltungen

### **1. Hypnose Ausbildungen 19. bis 21. September**

Wir bieten seit mehr als 30 Jahren regelmäßig Ausbildungen für Hypnose und Selbsthypnose an. Zu unseren Absolventen gehören Hypnose Coaches, Mediziner, Mentaltrainer, Spitzensportler, Manager und viele mehr. All diese Menschen haben im Berufs- und Privatleben von den wertvollen Fähigkeiten der Fremd- und Selbsthypnose profitiert.



Die Anwendungsmöglichkeiten von Hypnose sind unvorstellbar viele. Zahnärzte behandeln dank Schmerzabschaltung (mittels Hypnose) ohne den Einsatz von chemischen Hilfsstoffen, Schüler oder Manager finden auf Kommando zu ihrem optimalen Konzentrationszustand und Sportler bringen auf Kommando Höchstleistung.

Mit unserer 2 ½ tägigen Ausbildung für Fremd- und Selbsthypnose erlernen Sie kompakt die notwendigen Grundlagen um andere Menschen und sich selbst zu hypnotisieren, Suggestionen zu setzen und diese auf Ihre Wirkung zu überprüfen. Bei unseren Ausbildungen steht die Praxis im Mittelpunkt. Sie haben ausreichend viel Zeit um alle Übungen erfolgreich zu absolvieren.

Am Ende der Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat. Diese Zertifizierung macht sich gut in Ihrem Lebenslauf, stellt eine großartige Ergänzung für alle Therapeuten, Coaches oder Mentaltrainer dar. Außerdem haben Sie sofort die Möglichkeit Hypnosen kommerziell anzubieten.

Absolventen unserer Ausbildung haben mehrmals im Jahr die Möglichkeit unsere exklusiven Hypnose Praxis- Abende zu besuchen. Im Rahmen dieser Abende werden fortgeschrittene Hypnose Techniken trainiert und unsere Trainer helfen Ihnen, Ihre Fähigkeiten individuell zu verbessern.

Der nächste Ausbildungstermin ist bereits im kommenden September!

[» JETZT zur Selbst- und Fremdhypnose Ausbildung anmelden!](#)

## **2. Positives Denken Stärkt Immunsystem**

Kann die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen Einfluss auf sein Immunsystem haben? Gehen optimistische Menschen nicht nur mit einer positiveren Lebenseinstellung durchs Leben, sondern auch gesünder? Psychologen der Roehampton University in London, des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf sowie der Techniker Krankenkasse (TK) haben in einer gerade veröffentlichten Studie nachgewiesen, dass optimistische Studierende unter Prüfungsstress weniger anfällig für Infekte der oberen Atemwege sind, als ihre weniger positiv denkenden Kommilitonen.

### **Ängste und Stress belasten das Immunsystem**

Wer das Leben durch die rosarote Brille betrachtet, hat also offenbar nicht nur mehr Spaß am Leben, sondern ist auch besser vor Erkältungen gewappnet. "Viele Studien haben gezeigt, dass Stress das Immunsystem belastet und gestresste Menschen deshalb anfälliger für Krankheiten sind. Wir wollten wissen, ob es im Gegenzug möglich ist, das Infektionsrisiko durch eine positive Lebenseinstellung herabzusetzen", erklärt Heiko Schulz, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse, das Forschungsvorhaben.

Hintergrund: Zu Beginn der Studie wurden die teilnehmenden 43 Frauen und 37 Männer hinsichtlich ihrer Lebenseinstellung befragt, um die durchschnittlich 23 Jahre alten Studierenden in Optimisten und Pessimisten einzuteilen. "Wir haben die Teilnehmer nach ihrer Zustimmung zu Aussagen wie "Wenn etwas schiefgehen kann, dann geht es auch schief" oder "Was auch immer kommen mag, ich krieg das schon hin" gefragt und entsprechend ihrer Antworten eingeteilt", erklärt Schulz die Herangehensweise der Forscher.

In der Folge untersuchten die Wissenschaftler den Infektionsstatus von 80 Studierenden einmal während und einmal außerhalb ihrer Prüfungsphase. Dafür wurden die Probanden in beiden Phasen nach dem Auftreten von neun Erkältungssymptomen wie verstopfter Nase, Husten oder Halsentzündung befragt. Die Ergebnisse bestätigen die Eingangsthese: Die optimistischen Hochschüler

empfangen ihre Prüfungsphase nicht nur als weniger stressig und psychisch belastend, sie wiesen auch weniger Erkältungssymptome auf. "Die Optimisten betrachten die Stressphase eher als Herausforderung, die sie engagiert angehen, was sie eher beflügelt und so besser vor stressbedingten gesundheitlichen Belastungen schützt. Im Gegenzug empfinden Pessimisten die Prüfungsphase als schwer zu bewältigen, sie investieren mehr Energie, um den Stress zu händeln und sind dadurch deutlich anfälliger für Infektionskrankheiten", so Prof. Claus Vögele von der Roehampton University.

### **Bessere Gesundheit durch positiv Einstellung**

Auch wenn die Studie nur auf den einzelnen Stressfaktor "Prüfung" fokussierte und daher nur begrenzt geeignet ist, um generelle Aussagen zum Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf das Immunsystem zu treffen, zeigt sie einen Trend auf: Gesundheit lässt sich durch eine optimistische Lebenseinstellung positiv beeinflussen.

Mit einer weiteren größer angelegten Studie in mehreren Altenpflegeeinrichtungen bestätigten die TK-Experten Gerhard Mahltig und Heiko Schulz die Ergebnisse. Auch hier zeigte sich, dass die Optimisten unter den Beschäftigten des Pflegepersonals besser mit Stress umgehen und im Durchschnitt zwei Tage weniger krankgeschrieben waren als ihre pessimistischeren Kollegen.

"Diese Ergebnisse sind hilfreich, wenn es um die Konzeption von Angeboten zur Gesundheitsförderung geht. Anbieter wie Krankenkassen können diese Informationen nutzen, um Präventionsangebote zu entwickeln, die darauf abzielen, auch die Lebenseinstellung und den Umgang der Teilnehmer mit Problemen zu fördern", erklärt Heiko Schulz. "Natürlich kann niemand von einem Tag auf den anderen beschließen, von nun an optimistisch durch das Leben zu gehen. Es ist aber möglich, eine positivere Sichtweise und Strategien zur Stressbewältigung zu trainieren und schließlich auch die Denkrichtung zu wechseln."

Quelle: Techniker Krankenkasse, Roehampton University - London, Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

### **3. Psychonetik in Salzburg mit Günther Beer**

Seminare und Trainings nach der Psychonetik Methode können Sie ab sofort auch im Raum Salzburg buchen!



**ENERGETIC - Biofeedback & Mentaltraining**

Günther Beer - Partner von Eggetsberger International

Praxis

Hauptstraße 68-70 - 5600 St. Johann im Pongau

Telefon & Mail

Tel.: +43 (0)664/2539280 [info@mental1.com](mailto:info@mental1.com)

Unser Lizenzpartner Günther Beer bietet Ihnen ein breit gefächertes Angebot von Lerntrainings bis zu Business Trainings an. Günther Beer ist Lizenznehmer für MindMorphing, Theta-X und Zellaktivierung. Sie können also aus einem umfassenden Angebot auswählen.

Weitere Informationen finden Sie [HIER!](#)

#### **4. Pce L-Clean wieder verfügbar** **Hohe Nachfrage**

Wir bedanken uns für das große Interesse am neuen Pce L-Clean, der elektrischen Lymphdrainage!



Aufgrund der großen Nachfrage kam es vorübergehend zu längeren Lieferzeiten. Der neue Schwung an Geräten ist mittlerweile eingetroffen und alle Bestellungen können wieder schnell versendet werden.

[» Zur Sommeraktion des Pce L-Clean](#)

[» Alle Angebote im Bio-Vit Shop!](#)

#### **5. Ötzi litt unter Arteriosklerose** **Der Mann aus dem Eis**

Arteriosklerose gilt als die Zivilisationskrankheit schlechthin. Doch im Vorjahr zeigte eine Untersuchung an Mumien, dass man schon vor tausenden Jahren verstopfte Arterien hatte.

Wie nun Forscher um Albert Zink im Fachblatt "Global Heart" berichten, litt auch Ötzi daran. Zum einen lag das an seiner genetischen Disposition, zum anderen litt er an einer Entzündung des Zahnfleisches. Die auslösenden Bakterien sind auch schlecht fürs Herz. Daneben dürfte auch der ständige Rauch beim Heizen und Kochen zur Verkalkung der Adern beigetragen haben.

Quelle: <http://www.globalheart-journal.com/>

#### **6. Sommerpause Pce+ | Pce Yoga** **Nächster Termin: 18.09.2014**

Das Pce+ | Pce Yoga Training geht in die Sommer Pause. Das nächste Training für Anfänger und Fortgeschrittene findet am Donnerstag, den 18.09.2014 wie gewohnt um 19:00 Uhr im PEP Center statt.

Weitere Informationen finden Sie [HIER!](#)

#### **7. Meditation verlängert das Leben** **Anti-Aging**

Wer regelmäßig meditiert, tut nicht nur was für den Geist, sondern auch für seine Zellen.

So lautet das Ergebnis einer US-Studie.

Meditation bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Das ist bekannt und kein

Geheimnis. Aber warum wirkt sich Meditieren eigentlich so positiv aufs Gemüt aus? Amerikanische Wissenschaftler wollten es genau wissen und sind der Frage auf den Grund gegangen.

### **Langlebigkeits-Enzym-Telomerase**

Im Rahmen einer Langzeituntersuchung der Auswirkungen von Meditation auf Körper und Psyche - des so genannten Shamatha-Projects - ließen Forscher der University of California 60 Probanden über einen Zeitraum von drei Monaten intensiv meditieren. Am Ende der Meditationskur maßen die Wissenschaftler bei den Teilnehmern die Aktivität des Enzyms Telomerase. Telomere sind DNA-Abschnitte, die sich am Ende von Chromosomen befinden. Bei jeder Zellteilung werden diese kürzer bis sie so kurz sind, dass die Zelle sich nicht mehr teilen kann und abstirbt. Das Enzym Telomerase hat die Eigenschaft, die Telomere zu reparieren und wieder zu verlängern. Die Telomere haben einen direkten Einfluss auf die Alterung. Je länger die Telomere, je besser die Telomerase funktioniert umso besser regenerieren sich Zellen, Organe, der ganzen Körper umso langsamer altert man.

Nach drei Monaten intensivem Meditieren wiesen die Tester eine um ein Drittel höhere Aktivität der Telomerase auf als bei die Kontrollgruppe. Zudem schien ihnen das Meditieren wieder mehr Kontrolle über ihr Leben gegeben zu haben. Sie waren ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer, nahmen ihr Leben sinnvoller wahr und hatten mit weniger negativen Emotionen zu kämpfen.

Zusammenfassend: Regelmäßiges Meditieren steigert das Wohlbefinden und kurbelt somit die Aktivität der Telomerase an. Das stärkt unser Immunsystem und kommt der langfristigen Gesundheit der Zellen unsers Körpers zugute und wirkt als Jungbrunnen.

Quelle: University of California

### **8. Aktuelle Veranstaltungen im PEP Center**

Alle aufgeführten Veranstaltungen finden im PEP Center statt:

PEP Center  
Schottenfeldgasse 60/3/35  
1070 Wien  
Österreich

#### **Trainingsabend: Pce+ | Pce Yoga**

Donnerstag, 18.09.2014  
19:00 - 21:00  
Eintritt: 10,- Euro  
Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen zu diesem Trainingsabend mit Jenny Fox. Das belebende Training verbessert den Energiefluss, löst Verspannungen und schafft mehr Stabilität in der Wirbelsäule. Die anschließende Frequenz- Meditation mit unterstützender Erdung regt den Energiefluss der Pce Yogis an!

**Privatstunden auf Anfrage!**

## **Seminar: Fremd- und Selbsthypnose Ausbildung**

Freitag bis Sonntag, 19. bis 21.09.2014

Fr.: 13:00 - 17:00

Sa.: 11:00 - 17:00

So.: 11:00 - 17:00

Eintritt: 395,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Erlernen Sie die Fremd- und Selbsthypnose in nur drei Tagen! Alle Infos zur Ausbildung finden Sie unter Thema 1 dieses Newsletters.

## **Vortrag: Moderne Meditation**

Donnerstag, 25.09.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: FREI

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Wir betrachten das uralte Thema der Meditation und zeigen auf wie sich Techniken der Meditation entwickelt haben und weiterhin entwickeln. Außerdem stellen wir das Zusammenspiel zwischen Meditation und moderner Technik vor. Besuchen Sie uns zum kostenlosen Vortrag!

## **Trainingsabend: Pce+ für Fortgeschrittene**

Freitag, 26.09.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: 10,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

ACHTUNG: Bitte eigene Yoga Matte mitbringen!

Das Fortgeschrittenen Training mit Jenny Fox. Bitte informieren Sie sich im regelmäßigen Basis Training (Trainingsabend: Pce+ | Pce Yoga), ob das fortgeschrittene Training schon für Sie sinnvoll ist.

Privatstunden auf Anfrage!

## **Seminar: Theta-X2**

Samstag & Sonntag, 27. & 28.09.2014

11:00 - 17:00

Eintritt: 395,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Setzen Sie den Theta-X Prozess fort oder vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten mit einer Wiederholung (für Absolventen von Theta-X4+ inkl Whisper TX-4). Im zweiten Teil des Theta-X Prozesses dreht sich alles um Power, Emotionen und dem lenken der Energien. ACHTUNG: Nur für Absolventen von Theta-X(1).

---

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

---

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

Eggetsberger Net  
Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für  
System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.  
Mitglied des International-PcE-Network

\* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

\* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter  
eFax-Nummer ++43-1-253-67229090  
E-Mail: [http://eggetsberger.net/email\\_newsletter.html](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)  
Forschungsplattform Web: [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)  
Bio-Vit-Internetshop Web: [www.ilm1.com](http://www.ilm1.com)

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam  
Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--

**Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen [Link](#)**

---