



Literatur-Highlights in Bad Aussee

Liebhaber literarischer Gustostücker kommen im G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN in den nächsten Monaten voll auf ihre Kosten. Highlights: Das furiose Debüt von Vea Kaisers erstem Roman „Blasmusikpop“ erlebt am 29. Juni 2013 hier seine Premiere. Am 10. August präsentiert die in Graz lebende Autorin Olga Flor ihren neuesten Roman „Die Königin ist tot“. Am 7. September liest Lite-

raturpreisträger und Bestsellerautor Radek Knapp aus seinem herrlich altmodischen Detektivroman „Reise nach Kalino“. Und am 25. Oktober beehrt Michael Köhlmeier mit einer Lesung aus „Das Sonntagskind“ die WASNERIN. Genießen Sie ein Wochenende mit Lesung und signiertem Buch eines Autors in der WASNERIN ab 228,- p. P. inkl. Verwöhn-HP und vielen weiteren Inklusiv-Leistungen. www.wasnerin.at

Heilen mit Spagyrik



Dr. med.
Hélena Parra
Fachordination
für Ganzheits-
medizin

Die Spagyrik ist eine ganzheitliche Methode, deren verwendete Mittel in aufwendigen Verfahren hergestellt werden. Sie gehört zu den wirksamsten und verträglichsten Darreichungsformen. Bezüglich der Befundung des gesamten Menschen, wie auch der Heilmittelfindung als Naturverständnis, bildet sie den Kern aller authentisch heilkundigen Traditionen. Paracelsus beschreibt die Spagyrik als den rechten Umgang mit den Dingen der Natur (gleichbedeutend mit Alchymie). Daher kann man die Spagyrik im eigentlichen Sinn als ganzheitliche Heilmethode bezeichnen. Info: 0676/5923693.

FOTOS: HERSTELLER, HOTEL DIE WASNERIN, FACHORDINATION FÜR GANZHEITSMEDIZIN, TAUSCHKREIS „WIR GEMEINSAM“

SOULTRENDS

BIOFLORA

So nennt sich eine neue Naturprodukte-Linie, die mit ihrer Hochwertigkeit und Wirksamkeit

beeindruckt: Zu haben sind eine intensive Nachtcreme mit Wirkstoffkomplex ACE, Q10 und wertvollen Ölen (12,90 Euro), ein Hyaluronserum (31,90 Euro) sowie eine Waschlotion (32,90 Euro). Gesehen in der Linzer **Hofstätter Apotheke**.



HEILERDE

Sie leiden unter Völlegefühl, Koliken und Co.? Diese Symptome lassen sich natürlich und effektiv lindern – mit Luvos-Heilerde magenfein. Eine Kur normalisiert die gestörte Magen-Darm-Tätigkeit. Gesehen im **Reformhaus**.



TAUSCHKREIS

Moderne Nachbarschaftshilfe hat einen neuen Namen: „Wir gemeinsam“. Der Linzer Tauschkreis macht's möglich. Hier werden verschiedenste Leistungen gegeneinander getauscht, z.B. eine Stunde Malerarbeiten. Im Bild: Leiterin und Gründerin der Regionalgruppe Linz Isabella Kitzler. Infos unter www.wir-gemeinsam.net.



Wege zum Sein: Akzeptanz üben

Ein wesentlicher Aspekt, warum wir uns das Leben selbst nur allzu oft schwer machen, ist die Tatsache, dass wir Menschen, Umstände und Situationen unbewusst bewerten – im Sinne von Richtig/Falsch, Gut/Böse etc. Auf diese Weise sträuben wir uns gegen das Leben und lähmen uns. Der indische Internist und Autor Deepak Chopra erwähnt hierzu folgende, einfach integrierbare Übung:

Ich werde mich in Akzeptanz üben.

Ich werde heute alle Menschen, Situationen, Umstände und Ereignisse so annehmen, wie sie geschehen. Ich weiß, dass dieser Augenblick genau so ist, wie er sein sollte, denn das gesamte Universum ist so, wie es sein

die Wachsamkeit gegenüber solchen Gelegenheiten ermöglicht es mir, diesen Augenblick zu größerem Vorteil umzuwandeln.

Mein Bewusstsein wird heute in Widerstandslosigkeit verwurzelt sein. Ich werde das Bedürfnis aufgeben, meinen Standpunkt zu verteidigen. Ich werde kein Bedürfnis spüren, andere zu überzeugen oder zu überreden, meinen Standpunkt anzunehmen.

WICHTIG: Es geht nicht darum, alles Bewerten von heute auf morgen aus dem Leben zu verbannen. Es würde kaum funktionieren, weil es sich um tief abgespeicherte Reflexe handelt. Das Wesentliche ist, über dieses

„**Das von Sehnsucht erfüllte Herz findet seinen höchsten Frieden, indem es sich mit dem Herzen der Schöpfung vereint.**“

Deepak Chopra

soll. Ich werde mich nicht gegen das Universum sperren, indem ich mich gegen diesen Augenblick sperre. Wenn ich die Dinge so akzeptiert habe, wie sie sind, werde ich Verantwortung für meine Situation übernehmen und für alle Ereignisse, die ich als Probleme betrachte. Jedes Problem ist eine versteckte Gelegenheit, und

Bewerten von Gut/Böse, Richtig/Falsch Bewusstheit zu erlangen und aus einem Beobachterstatus heraus zu erkennen, dass es sich „nur“ um Bewertungen handelt und nicht um DIE „Wahrheit“, auf Basis welcher man handeln muss. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein.

BUCHBLICKE

BEFREIEND Die FUCK IT-Lösung

Ariston

Wer: John C. Parkin.

Was: Hier wird dem Leser ein Weg aus seinem eigenen „Gefängnis“ gezeigt, das er sich durch Gewohnheiten, Ängste und Selbstzweifel selbst gebaut hat.

Warum: Weil der Autor nicht ohne Grund als „Punk unter den Sinnsuchenden“ (Stern) gilt.

Wann: Erscheint am 13. Mai.



MEDITATIV

Meditieren mit Musik und Klängen

Trias

Wer: R. Verma, Dr. Annette Cramer.

Was: Dieses Hörbuch basiert auf den uralten Klängen des Nada Yoga und vereint klassische indische Instrumente mit vertrauten westlichen.

Warum: Weil die Welt der Klangmeditation einfach fesselt.

Wann: Bereits erschienen.



INSPIRIEREND

Wer Meer hat, braucht weniger

Ludwig

Wer: Marc Bielefeld.

Was: Mit Mitte Vierzig reduziert der Autor seinen Besitz auf dem Festland und weilt fortan als freier Autor auf wankendem Untergrund - in seinem „schwimmenden Kloster“.

Warum: Weil ein leises, reduziertes Leben befreiend ist.

Wann: Bereits erschienen.



FOTOS: VERLAGE, ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK