



Neu in Linz: Institut für Spiritualität

Über Spiritualität zu lesen und darüber zu reflektieren, ist eine Sache. Sie ins Leben zu integrieren, eine andere. Daher haben Mag. Ulrike Magdalena Raich-Trauner und Otto Raich, MBA, MSc, beschlossen, in ihrem Institut in der Linzer Hirschgasse Menschen auf dem Weg in ein achtsames Leben zu begleiten. Was verstehen die beiden unter Spiritualität? „Intuition, Spürbe-

wusstsein, Herzenskraft und die Offenheit für das Erkennen von Synchronizität und in Konsequenz das Entstehen einer Ethik, die aus dem Inneren erwächst und den Blick für das Wohl der anderen öffnet“, so beide unisono. Wer sich angesprochen fühlt: Eine Fülle an wertvollen Inhalten und Kurstermine finden sich unter www.raich-trauner.com.

Achtsame Begleitung



Otto Raich und Ulrike Magdalena Raich-Trauner
Institut für Integrative Spiritualität

„Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg“, meint Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Pater Willigis Jäger. Wir schließen uns seinen Worten uneingeschränkt an, denn ihr Inhalt ist mit ein Grund, warum wir das ‚Institut für integrative Spiritualität‘ gegründet haben. Wir verstehen es als Plattform, die zum Ziel hat, dass das ‚Spirituelle‘ in unserem Leben wieder mehr Raum bekommt. Dabei ist uns der Aspekt der persönlichen Erfahrung sehr wichtig: Wenn wir Präsenz, Achtsamkeit und die fühlende Wahrnehmung (wieder) erlernen, stehen uns mehr Energie und Vertrauen im Alltag zur Verfügung.“

FOTOS: ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK, INSTITUT FÜR INTEGRATIVE SPIRITUALITÄT, AKTION LEBEN, SINNSTIFTUNG

SOULTRENDS

LEBEN

So nennt sich die neue, interaktive Ausstellung von „aktion leben“, die bis zum 5. Juli im Bischöflichen Priesterseminar Linz zu sehen ist. Dabei tauchen sowohl junge wie auch erwachsene Besucher in die faszinierende Welt von vorgeburtlichem Leben ein. Sehr empfehlenswert! www.aktionleben.at/ooe

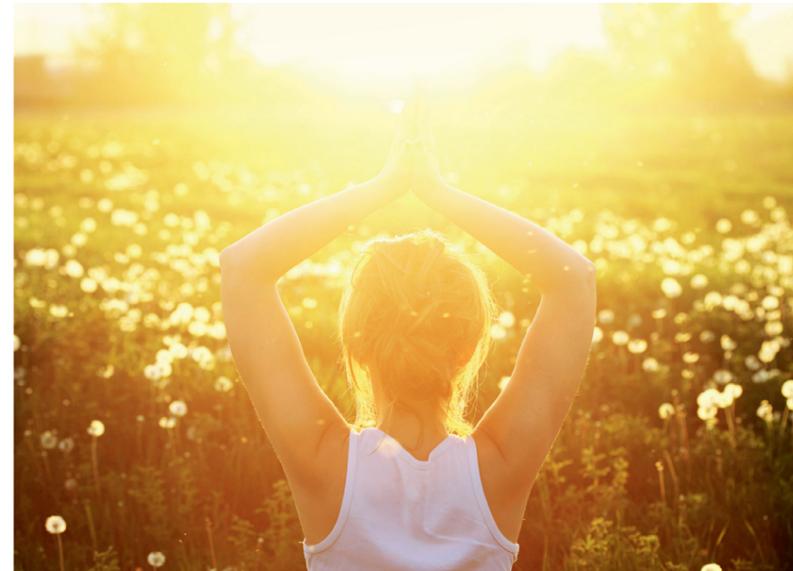
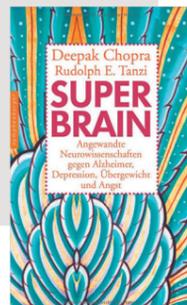
WACHSTUM

„Wer sich weiterentwickeln will, muss in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren. Das ist das Geheimnis der Kunst, miteinander und aneinander zu wachsen“, meint Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther, der am 14. Juni das Schloss Puchberg mit seinem Vortrag beehren wird. www.bildungshaus-puchberg.at



VERÄNDERUNG

Deepak Chopra und Prof. Rudolph E. Tanzi zeigen in diesem Buch auf, wie man durch mehr Achtsamkeit und eine bewusste Ausrichtung seinem Gehirn beibringen kann, weit über die Begrenzungen eines „Alltagsgehirns“ hinauszugelangen und ein großes, bisher unerschlossenes Potenzial zu entfalten. Erschienen bei Nymphenburger um 25,70 Euro.



Wege zum Sein: Gedanken-Präsenz

Unser Denken führt uns speziell in Problemsituationen oft in die Vergangenheit oder Zukunft – Zeiten, die es real nicht gibt, weil wir in diesen nicht handeln können. Genau deswegen fühlen wir uns oft wie gelähmt. Denken ist der interne Prozess von Frage und Antwort, d.h., mit der Qualität der Fragen, die ich mir selbst stelle, steuere ich Aufmerksamkeit und Gedanken – und somit den Zugang zu meiner Energie. Klingt sehr einfach – ist es auch, es fehlt uns bloß an Bewusst-

Spektrum der Möglichkeiten, denn (sehr wahrscheinlich) hat alles immer eine zweite Seite (siehe dazu „Das Gesetz der Polarität“, Näheres in der nächsten Ausgabe).

3. Was kann ich jetzt konkret tun? Diese Frage befreit mich von der Opferrolle und bringt mich in die Eigenverantwortung: Ich bin angehalten, eine Antwort auf die gegebene Situation zu finden und die Initiative sowie die Gestaltung zu übernehmen.

„**O wünsche nichts vorbei und wünsche nichts zurück! Nur ruhiges Gefühl der Gegenwart ist Glück.**“
Friedrich Rückert

heit. Im Folgenden finden sich Impulse für das gedankliche Umgehen mit herausfordernden Situationen.

1. Annehmen & akzeptieren. Dies ermöglicht, sich gedanklich von der Vergangenheit zu lösen, in der nichts zu ändern ist. Annehmen heißt nicht resignieren, sondern darauf zu sehen, was jetzt ist. Handeln ist gefragt!

2. Was könnte positiv sein? Mit dieser Frage erweitere ich im Denken das

4. Was kann ich daraus lernen? Diese Frage lenkt den Fokus erneut auf jene Punkte, die man bewusst anders als bisher gestalten kann. Denn der tatsächliche Kern für das eigene Umgehen mit Krisensituationen befindet sich nicht auf der klassischen Verhaltensebene. Vielmehr bedarf es einer bewussten Ausrichtung der inneren Haltung zum jeweiligen Kontext bzw. zur jeweiligen Situation. Mehr Inspirationen unter www.pem.ac.

FOTOS: ISTOCKPHOTO, HAUT & SEELE, VERLAG



Manuela Weber
Geschäftsleitung
„Haut & Seele“

DANKBAR ...

... bin ich dafür, dass ich meine Berufung – die Naturkosmetik – schon seit 25 Jahren lebe: Pflanzenextrakte, Öle, Mineralstoffe, all die Kostbarkeiten aus der Natur, verarbeitet und abgefüllt im Dienste der Schönheit, des Wohlbefindens, der Hautgesundheit.

... bin ich dafür, mit Produzenten zu arbeiten, denen Nachhaltigkeit, Fairness, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit keine Fremdwörter sind, die neueste Forschungsergebnisse einfließen lassen und Pflegeprodukte entwickeln, die dem Menschen dienlich sind.

... bin ich dafür, dass immer mehr Konsumenten achtsam werden und sich genau überlegen, was sie auf ihre Haut geben, sich nicht mehr blenden lassen von schönen Schlagworten, großen Versprechen, tollen Verpackungen, Billigpreisen, Luxuslinien ...

... bin ich dafür, dass meine Kunden mir tagtäglich bestätigen, wie wohl sie sich in ihrer Haut fühlen, seitdem sie hochwertige Naturkosmetik verwenden. Das ist für mich das schönste Geschenk! Dafür bin ich aus ganzem Herzen dankbar!

Ich freue mich, Sie demnächst kennen zu lernen und zu erfahren, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie beginnen, bei Ihrem täglichen Pflegeritual die Geschenke der Natur zu entdecken.

Ihre Manuela Weber

Haut & Seele
Herrenstraße 18
4020 Linz, www.haut-seele.at

ANZEIGE