



## Effektive Mikroorganismen

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, meinte einst Teresa von Ávila. Das Unternehmen „Multikraft“ aus Wels hat diese Aussage zum Credo erkorren und bietet eine große Reihe an Produkten an, die auf Basis „Effektiver Mikroorganismen“ arbeiten. Hier handelt es sich um nützliche Mikroorganismen, die ursprünglich in Japan

entdeckt wurden. Sie wirken regenerativ und antioxidativ. Und was am Menschen wirkt, wirkt auch im Wasser und im Garten. Unsere Highlights: die Sommerpflege-Linie von „bioem-san“, das eMC-Keramikarmband, die Manju-Schokolade und der eMC-Waseraufbereitungsring. Mehr Infos unter [www.multikraft.com](http://www.multikraft.com) sowie unter [www.bioem-san.at](http://www.bioem-san.at).

## Natur pur!

Gesucht: Ein natürliches Nahrungsmittel für unterwegs, das nicht belastet und ausschließlich hochwertige Bio-Zutaten liefert, weder Sirup noch Schokolade enthält, deshalb auch ungekühlt gut haltbar ist und sowohl beim Sport als auch im Büro mit wertvoller Energie versorgt. Gefunden: ein Riegel aus Maca-Wurzel, Mandeln, Süßkirschen, Datteln, Cranberrys, Cashew-Nüssen und Himalaya-Salz. Einfach himmlisch!

[www.black-bear.com](http://www.black-bear.com)



## Wege zum Sein: Geh-Meditation

Gehen ist eine selbstverständliche Tätigkeit, die wir tagein, tagaus ausführen, um von A nach B zu gelangen. Da es für uns in den meisten Fällen „Mittel zum Zweck“ ist, sind wir dabei nie wirklich präsent, sondern mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft – wir hasten, fühlen uns gestresst, sind zornig oder wütend, hin- und hergerissen und nicht bei uns. Das Wesen der Geh-Meditation besteht darin, das Gehen selbst zum Zweck werden zu lassen – die „Eigenschaft als Mittel“ geht dadurch ohnehin nicht verloren. Das Gehen erhält dann eine völlig neue Qualität und Dimension.

drei Schritte einatmen und drei Schritte ausatmen. Die Anzahl der Schritte beim Ein- und Ausatmen kann auch geringer oder höher sein. Einfach hinspüren und der Lunge geben, was sie braucht. **Lächeln:** Während des Gehens schenken wir uns und unserer Mitwelt ein inneres und äußeres Lächeln. **Zählen:** Es verbindet die Schritte mit der Atmung: ein, ein, ein, ... aus, aus, aus, ... ein, ein, ein, ... aus, aus, aus, ... oder ... eins, zwei, drei, ... eins, zwei, drei, ... eins, zwei, drei, ... Mit der Zeit kann man von diesem bewussten Mitzählen auch ablassen.

# BUCHBLICKE

## BEWUSSTHEIT GEHEN

*Integral Verlag*  
**Wer:** Elisabeth Hör-Bogacz.  
**Was:** Konkrete Anregungen, Wahrnehmungsübungen und Vorschläge für ein ganzheitliches Geh-Erlebnis plus Erkenntnisse aus der Wissenschaft.  
**Warum:** Weil Spielräume für überraschende (Selbst-)Erfahrungen entstehen können.  
**Wann:** Bereits erschienen.



## KLARHEIT

„erdbeerwoche“ ist eine Bewusstseinsplattform, um Frauen über ökologische und gesundheitliche Auswirkungen konventioneller Tampons und Binden aufzuklären. Neu ist der Online-Shop, der die derzeit besten Produkte am Markt sowie wichtige Informationen zum Thema „Nachhaltige Frauenhygiene“ bietet. [www.erdbeerwoche-shop.com](http://www.erdbeerwoche-shop.com)



# SOULTRENDS

## AUSGEZEICHNET

Vor kurzem hat TEAM 7 für drei seiner Produkte den internationalen „Green GOOD DESIGN Award 2013“ erhalten. Ausgezeichnet wurden der „nox Tisch und Bank“ (im Bild), der „s1 Stuhl“ sowie das Wohnprogramm „cubus“. [www.team7.at](http://www.team7.at)



## REGENERATIV

Ohne Glycerin und Cellulose, dafür aber mit Hyaluron, Silicium, Magnesium und Calcium, Juvenessence, Astaxanthin sowie dem neuen Wirkstoff „Renaissance“ wirkt der „Anti Aging Activator“ (120,- Euro) von „Neosino“ verblüffend verjüngend. Tipp für den Sommer: Sun Protect mit LSF 15 (33,50 Euro). [www.neosinolinz.at](http://www.neosinolinz.at)



## HUMANITÄR

Lust auf sportliche Aktivität, die sich mit sozialem Engagement verbinden lässt? Die Plattform „Roadmonkey Adventure Philanthropy“ zeigt, wie's geht! So lassen sich die Highlands des Vietnam per Bike erforschen, um danach im Mekong-Delta ein Haus zu errichten. [www.roadmonkey.net](http://www.roadmonkey.net)



FOTOS: HERSTELLER



**Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.**

Vincent van Gogh

**Das SALZ des Lebens.** Der buddhistische Mönch, Schriftsteller und Lyriker Thich Nhat Hanh beschreibt für die Geh-Meditation folgende vier Kriterien: **Schritte bewusst setzen:** Das Gehtempo ist dann meist etwas langsamer als unser alltägliches. **Atmung:** Wir koordinieren unsere Atmung mit unseren Schritten, z.B.

Das bewusste Praktizieren dieser Geh-Meditation bringt uns in den Augenblick und ganz zu uns, lässt uns das Leben in all seiner Fülle wahrnehmen, und mit jedem Schritt inneren Frieden, Freude und Gelassenheit spüren. Weitere Übungen und Informationen zu diesen Themen finden Sie unter [www.pem.ac](http://www.pem.ac).

## HOLISTIK

**Yoga - Great Retreats Taschen**  
**Wer:** Angelika Taschen.  
**Was:** Die schönsten Retreats mit hervorragenden Yogalehrern.  
**Warum:** Weil vom Parmarth Niketan Ashram in Rishikesh (dem Geburtsort des Yoga) bis zum Schloss Elmau in Bayern mit seinen täglichen Jivamukti-Klassen die Crème de la Crème vertreten ist.  
**Wann:** Bereits erschienen.

