



Sich selbst wieder spüren können

Beweglich bleiben im Körper und im Geist: Die Franklin-Methode® wurde 1994 von Eric Franklin entwickelt und wird heute rund um den Globus unterrichtet. Mit Hilfe von dynamischer Symbolik, anatomischer Gestaltung und pädagogischen Kenntnissen schafft sie dauerhafte positive Veränderungen für Körper und Geist. „Mit anderen Worten ausgedrückt bedeutet dies, dass hier

mit Bildern und Berührungen gearbeitet wird“, so Christine Roth, die als Franklin-Bewegungspädagogin in eigener Praxis in der Linzer Goethestraße arbeitet (Kontakt: cr.roth@gmx.at, 0664/5970446). Es wird davon ausgegangen, dass eine bestimmte Hirnnutzung die eigenen Körperfunktionen und die körperlichen Fähigkeiten verbessern kann. www.franklin-methode.ch

Sinnvoll bewegen



Christine Roth
Franklin-Bewegungspädagogin,
Yoga-Therapeutin,
akademische
BodyVital-Trainerin

„Ziele der Franklin-Methode® sind eine verbesserte Körperhaltung, die Förderung der Körperwahrnehmung, Imagination, Bewegung, Berührung und Erneuerung der Strukturen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Erlernbar ist diese Methode für jung und alt – und sie ist jederzeit und überall anwendbar. Zu einer ursprünglichen, optimalen Körperhaltung führt aber auch die Spiraldynamik, ein dreidimensionales Bewegungskonzept, das gesunde Bewegung erklärbar, erlebbar und lehrbar macht. In der Yoga-Therapie werden Atmung, Entspannung bzw. Meditation und Körperhaltungen auf konkrete Beschwerden angewendet und fördern so den Gesundheitszustand.“

FOTOS: ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK, PRIVAT, HERSTELLER, PAUL SPIERENBURG/LEFAY HOTEL

SOULTRENDS

SEELENGUT

Das Berliner Start-up-Unternehmen „soulbottles“ hat ein Gegenmittel für den ökologisch (und auch gesundheitlich) bedenklichen Trend zum Mineralwasser aus der Plastikflasche entwickelt. Die Flaschen werden aus hochwertigem italienischem Glas gefertigt und mit Designs junger Künstler aus ganz Europa bedruckt. Ab 19,- Euro bei www.soulbottles.com.



SEELENTRÖSTER

Schon mal etwas vom „Reisebüro der Menschlichkeit“ gehört? Für mittlerweile 1.200 Menschen, die ein schweres Schicksal zu tragen haben, wurde zusammen mit 200 Hoteliers und Hotelgruppen ein unbe-schwerter, kostenloser (!) Urlaub organisiert – für die meisten der erste Urlaub ihres Lebens! Mehr zum Thema unter www.global-family.net.

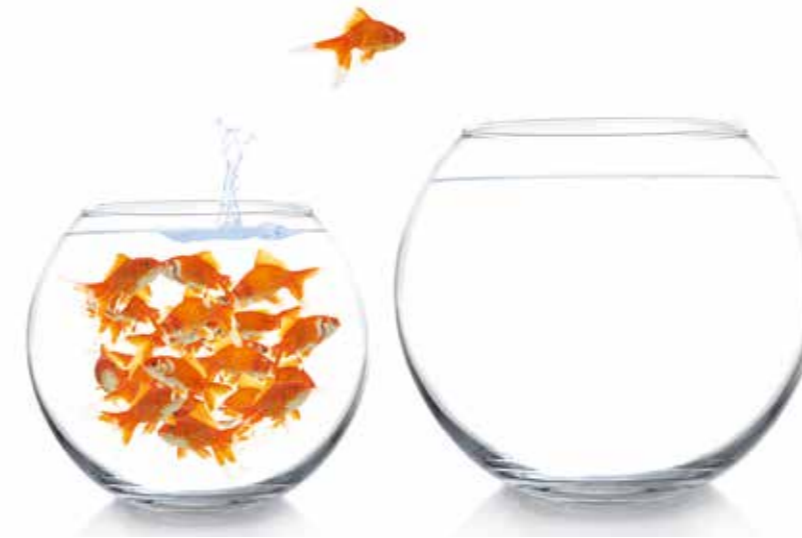


SEELENBILDER

Hotel-Tipp für alle, die gerne nachhaltig reisen: Das „Lefay Resort & SPA Lago di Garda“ wurde als einziges europäisches Hotel mit dem international renommierten Green Good Design Award in der Kategorie „Green Architecture“ ausgezeichnet. Diese Auszeichnung steht für ökologisch nachhaltige Architektur. www.lefayresorts.com



FOTOS: VERLAG, ISTOCKPHOTO



Wege zum Sein: Lebensinventur

Unser Alltag ist stark geprägt vom Gedanken nach Maximierung: Wo erhalte ich das günstigste Angebot? Wie komme ich am schnellsten von A nach B? Wie bekomme ich möglichst viel unter einen Hut? Was wir dabei übersehen: Maximierung bringt Minimierung mit sich. Die Folge: Wir fühlen uns gestresst, ohnmächtig und haben oft das Gefühl, den Erwartungen anderer entsprechen zu müssen. Die kritische Frage lautet: Wann ist „nicht genug“ endlich genug? Balance und Optimierung jedoch heißen: Denken und Handeln zum Wohle aller Lebensbereiche, des eigenen Organismus und der Umwelt.

gelassen sein zu können, brauchen wir Balance zwischen den Bereichen, die uns Energie geben und jenen, die uns Energie nehmen. Ein bewusstes Innehalten und Betrachten unseres Lebens mit all seinen Bereichen sind das Mindeste, das wir uns selbst und den anderen schuldig sind. Denn wir können auch nur dann den anderen geben, wenn wir selbst ausreichend Kraft und Energie besitzen. Eine detaillierte Übung zu solch einer Lebensbetrachtung findest du unter www.pem.ac/Impulse für den Alltag.

Was bin ich bereit, loszulassen?
Besonders zu beachten ist der Aspekt,



„Du kannst Dein Leben nicht verlängern und Du kannst es auch nicht verbreitern. Aber Du kannst es vertiefen!“

Gorch Fock, dt. Schriftsteller

In Balance bleiben. Wenn Lebensbereiche, in denen wir negativen Stress und Anspannung empfinden, die anderen Bereiche, die uns Energie geben und entspannend auf uns wirken, stark überwiegen, bewegen wir uns in Richtung eines immer größer werdenden Ungleichgewichts. Um aber mittig, „gesund“, ruhig und

wenn wir Neues in unser Leben hineinnehmen. Die Frage, die wir uns hierbei stellen dürfen, ist: „Anstatt von was?“ oder anders gesagt: „Was bin ich bereit, dafür aufzugeben?“ Denn wir neigen dazu, zu nehmen, zu nehmen, zu nehmen – lassen aber von nichts los. Mehr zum Thema in der nächsten Ausgabe. www.pem.ac

BUCHBLICKE

MUTTER SEIN Flascherpost

Pustet
Wer: Julia Evers.
Was: Die Autorin hat das Abenteuer Schwangerschaft und Baby gewagt und ihre Erfahrungen – vom Bauchvergleich der Schwangeren über Hebammen-Casting bis zum Auftreten Dinkelstangen schwingender Supermütter – mit viel Humor verpackt.
Warum: Ehrlich, witzig, gut.
Wann: Erhältlich.



KLAR WERDEN Das Tao der Worte

Schirmer
Wer: Sandy Taikyu Kuhn Shimu.
Was: 80 wunderbare Geschichten aus dem Zen-Buddhismus, die mit Humor und Leichtigkeit zum Nachdenken und Nachahmen anregen sowie tiefgründige Weisheiten vermitteln – Lebensweisheiten, Erfahrungen und Einsichten.
Warum: Weckt Lebensfreude.
Wann: Erhältlich.



PAUSE MACHEN Anstiftung zum Innehalten

Styria
Wer: Alfred Komarek.
Was: Ein Bündel aus Themen und Geschichten, ein Plädoyer dafür, nicht alles wichtig zu nehmen, was sich in unserem Leben wichtig macht, nicht mehr mit der Zeit gehen zu müssen und den Mut zum Müßiggang zu finden.
Warum: Neue Perspektiven.
Wann: Erhältlich.

