

Jubiläumsshow & Workshops

DIE SHAOLIN-MÖNCHE KOMMEN

Von den mystischen Kräften der Mönche lernen!

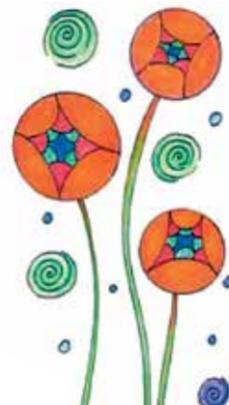
Vor 20 Jahren feierte das geheimnisumwitterte Shaolin-Kloster im Herzen Chinas das 1.500-jährige Jubiläum seines Bestehens. Damals entschloss man sich erstmals, die unglaublichen Übungen und Fähigkeiten der Mönche einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Das Showformat „Die mystischen Kräfte der Mönche des Shaolin Kung-Fu“ trat damit seinen Siegeszug um die Welt an. Im Rahmen der **20 Jahre Jubiläums Tour** werden nun die spektakulärsten Übungen (von Tai-Chi über Kung-Fu bis zu Qi-Gong) präsentiert. **Wo?** Museumsquartier – Halle E, 1070 Wien. **Wann?** Fr., Sa., So., 5. 2. bis 14. 2. 2016.

Extra-Tipp: In verschiedenen Workshops im Museumsquartier können Sie mit den Mönchen Übungen für mehr Energie und Ausgeglichenheit durchführen. *Tickets zu Shows und Workshops sowie alle Österreich-Termine unter www.oeticket.com; Tel.: 01/96 096.*

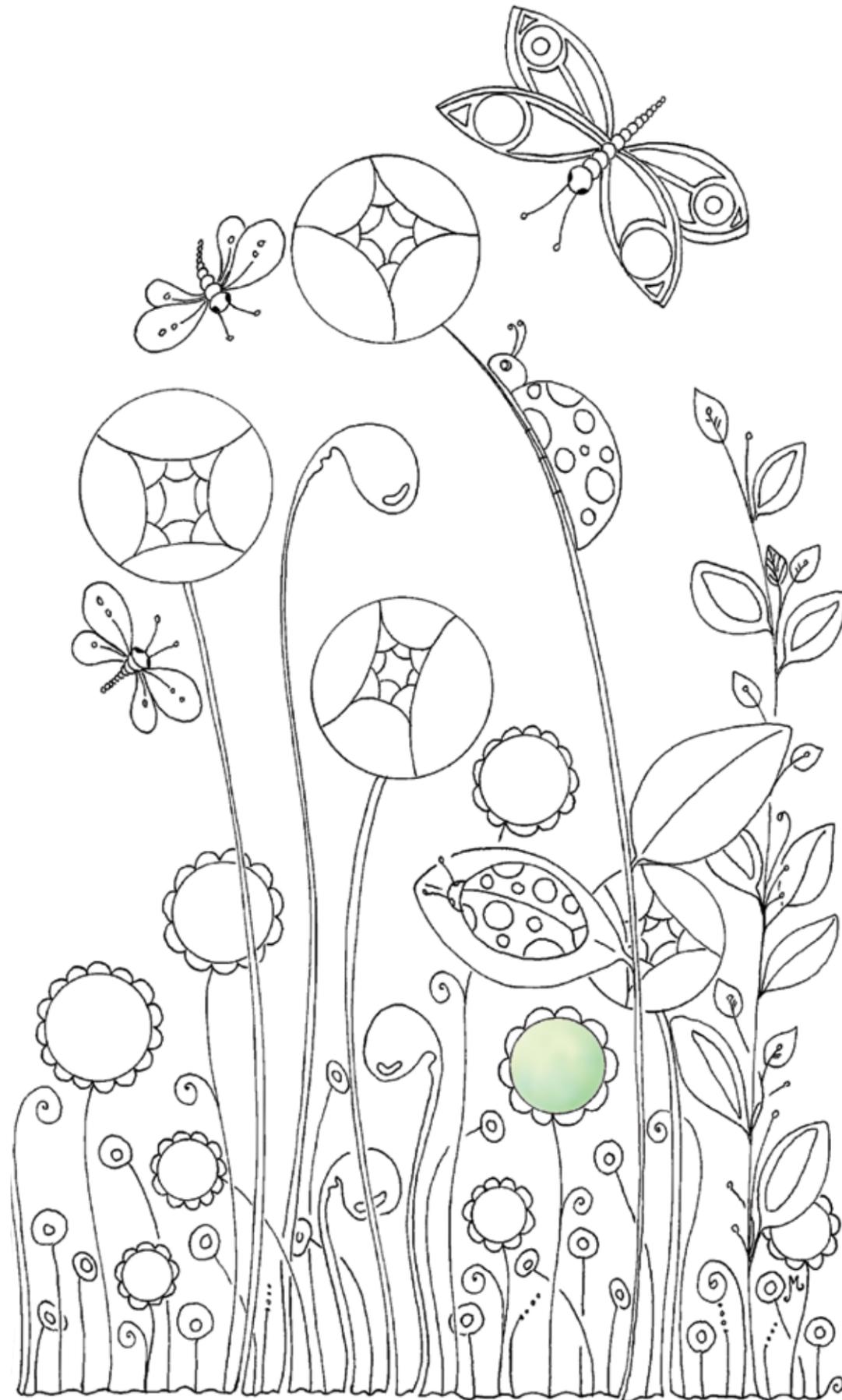


Meditatives Malen IN DREI MINUTEN entspannen

STRESSKILLER STIFT & PAPIER. Sie müssen kein Picasso sein, um mit Malen zu entspannen. Es reicht völlig aus, wenn Sie vorgefertigte Bilder wie jenes rechts aus dem Buch „Das Zen & Tangle Ausmalbuch Garten“ (EMF Verlag, um € 12,99) mit Farben ausmalen. Denn wie Studien zeigen, genügen bereits zwei bis drei Minuten Malen, um den Stresslevel zu senken. Die schönen Bilder mit Blumen, Schmetterlingen und Gräsern tun das ihre. Denn sie helfen uns, die Zeit zu überbrücken, bis die echten Vorboten des Frühlings im Freien sichtbar werden. Also: Nichts wie ran an die Farben!



Fotos: Manfred Wehns, Melanie Nedelko, Jane Monk (3), Beigestellt



KOMMENTAR
von Gabriele Fischereder

SORGEN SIE AUCH FÜR SICH SELBST!

Im Alltag sorgen wir so oft für alles Mögliche: für Ordnung, Harmonie in der Familie oder für eine gelungene Präsentation beim Chef.

Aber viel zu selten sorgen wir für uns selbst. Es ist so: Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie selbst. Das klingt vielleicht egoistisch, ist aber einfach erklärt: Wir haben nur eine begrenzte Menge an Energie zur Verfügung. Stellen Sie sich Ihren Körper wie eine Batterie vor. Wenn wir nur geben und die Batterie nie aufladen, wird irgendwann nichts mehr gehen. Wenn wir nur für andere da sind und uns im Job verausgaben, anstatt regelmäßig zu entspannen, uns in der Natur, beim Sport oder mit einer gesunden Mahlzeit zu stärken, werden wir früher oder später an unsere Grenzen stoßen.

Wir können nur für unseren Job oder unsere Lieben da sein, wenn es uns selbst gut geht. Denken Sie an Sicherheitshinweise in Flugzeugen: Die Anweisung lautet, erst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen. Diese Maßnahme rettet Leben. Im „normalen Leben“ sind wir gewohnt, oft erst dann auf uns zu schauen, wenn wir krank sind. So weit soll es aber nicht kommen. Überlegen Sie daher: Was leert meine Batterien und was füllt sie? Versuchen Sie mehr von den Dingen, Aktivitäten und Menschen in Ihr Leben zu holen, die ihnen gut tun und die Energie bringen.

MAG. GABRIELE FISCHEREDER ist Diplom-Trainerin für Burn-out-Prophylaxe. Infos unter www.arbeitsweise consulting.at