

das *Rosa* Brett

REGION.NEULENGBACH.

GESUND LEBEN

SCHWERPUNKT

Corona Gedanken



Summer 2020



CORONA GEDANKEN



Corona, einfach nur ein Virus oder mehr? Der Virus Covid-19 beschäftigt uns alle seit geraumer Zeit und hat unsere Welt auf den Kopf gestellt. Wenn Sie jetzt erwarten ich stelle weiter Vermutungen zu den Ursachen der Pandemie oder deren Einschätzung aus virologischer Sicht an, dann muss ich Sie enttäuschen. Ich möchte das ansprechen, was unser Leben neben der potenziellen Gefährdung durch eine Virusinfektion so verändert hat. Es ist die Beschäftigung mit der Angst, der Verunsicherung den Unklarheiten. Dies gepaart mit unmittelbaren Eingriffen in unsere Lebensumstände: Homeoffice, Kurzarbeit, Jobverlust, Umsatzeinbrüche bei Selbständigen, belastende Familiensituationen, Einsamkeit usw., sind bei fast jedem mit dem ich spreche ein Thema. Was machen diese Umstände mit uns? Auf der einen Seite habe ich neuen Zusammenhalt und ein Zusammenrücken, ein sich auf das Wesentliche besinnen erlebt, wo trotz der vorgeschriebenen räumlichen Distanz vieles reaktiviert wurde oder gar Neues entstanden ist. Auf der anderen Seite ist Überforderung, Aggression oder Depression und Angst sowie übermäßiger Alkoholkonsum eine unmittelbare Folge der aktuellen Lebensumstände. Daher bitte schauen Sie neben allen gebotenen Vorsichtsmaßnahmen auf sich und ihre soziale Gesundheit und holen Sie sich Unterstützung, tun Sie etwas, das Ihnen guttut. Hier in der aktuellen Broschüre finden Sie eine Vielzahl an passenden Angeboten. Eine gute Beratung oder Begleitung erleichtert Ihren Weg.



GR DSA Wolfgang Kramer, MSc
Schauen Sie auch auf Ihre soziale Gesundheit



DU BIST AUF DER SUCHE NACH ...

...EINEM PASSENDEN RAUM FÜR ...



eine Besprechung
ein Therapieangebot
eine Vernissage



einen PopUp Store
einen Kurs
eine Feier

einen Kindergeburtstag



eine Veranstaltung

eine Gastausstellung

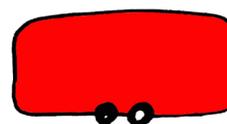
Workshops

CoWorking

gemeinsam mit anderen arbeiten



INFORMATIONEN UND PREISE UNTER:
WWW.STARTRAUM.AT





SHIATSU

in Neulengbach & Wien



Berührung bewegt
Shiatsu

Im Mittelpunkt steht der Mensch

Shiatsu ist eine achtsame Form der Berührung, der Mensch wird in seiner Ganzheit wahrgenommen. Mittels leichten Druck auf Meridiane, Rotationen und Dehnungen kann der Körper zu einer tiefen Entspannung kommen!
Shiatsu wird am Boden auf einer Matte in bequemer Bekleidung ausgeführt.

Mobiles Shiatsu

Wenn es Ihnen nicht möglich ist mich in meiner Praxis aufzusuchen, komme ich auch gerne zu Ihnen nach Hause! Mit meinem Shiatsu-Stuhl können Sie bei einer 25minütigen Behandlung gut loslassen.
Gerne auch für eine kleine Gruppe!

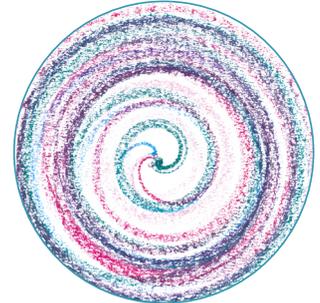
Auch für ältere Menschen ist es wichtig achtsame Berührung zu erfahren, denn gerade in einer neuen Umgebung wie in Alten- und Pflegeeinrichtungen ist körperlicher Kontakt wichtig! Hier arbeite ich auf einer Liege oder auch auf meinem Shiatsu-Stuhl! Immer in Absprache mit der Heimleitung!

Shiatsu für werdende Mütter

Gerade in dieser Zeit ist achtsame Berührung besonders wichtig!
Shiatsu vermag die häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern wie Übelkeit, Schlafstörungen, Rücken-, Nacken- oder Beinschmerzen. Die meisten Frauen behandle ich in der Seitenlage, da sie sich in dieser Position am besten entspannen können.
Gerne komme ich auch nach der Geburt zu Ihnen und wir können Shiatsu auch mit Mutter und Kind machen!



Shiatsu
RAUM
Neulengbach



Dienstag 15:00 bis 18:00

Shiatsu RAUM Neulengbach

Ort: *Start* RAUM Neulengbach

Rathausplatz 53, Wienerstraße
Top 2, 3040 Neulengbach

Shiatsu Massage zum Kennenlernpreis!

Komm vorbei und genieße 15 Minuten

Auszeit! Willst du mehr über die

Plattform Gesund Leben wissen oder

Dich über das Gesundheitsangebot aus

der Region informieren?

Dann komm' vorbei!

Kontakt Karin Komosny 0664 431 74 40

www.beruehrung-bewegt.at

Karin Komosny ist jeden Dienstag von 15:00 bis 18:00 im Startraum Neulengbach und jeden Freitag von 9:00 bis 12:00 im Gemeinschaftslokal art&wiese (Rathausplatz 53, Wienerstr. Top 1+2, 3040 Neulengbach) und steht für Fragen zur Plattform Gesund Leben zur Verfügung.

Holen Sie sich den SVS-Gesundheitshunderter!
Erfahren Sie, welche Voraussetzungen Sie dafür erfüllen müssen und wie sie dazu kommen!
www.beruehrung-bewegt.at

TERMINE NACH VEREINBARUNG
Villa Rosa, Ulmenhofstr. 214, 3040 Neulengbach
TSM, Beatrixgasse 3a, 1030 Wien
Karin Komosny +43 664 43 17 440
karin.komosny@gmail.com
www.beruehrung-bewegt.at



PSYCHOTHERAPIE
in Neulengbach



MAG. HEINZ PROCHAZKA
Musiktherapeut, Psychotherapeut (SF)
Einzel-, Paar- und Familientherapie
Buchberggasse 40, Almersberg
3040 Neulengbach

TERMINE NACH
VEREINBARUNG
+43 680 219 13 50
info@almersberg.at
www.almersberg.at

PSYCHOTHERAPIE
in der Villa Rosa



MAG.^A URSULA KÖSTLER
Psychotherapeutin in Ausbildung unter
Supervision
Pädagogin (allgemeine, Heil- und
inklusive Pädagogik)

TERMINE NACH
VEREINBARUNG
+43 677 626 968 94
ukoestler@aon.at



WWW.PLATTFORM-GESUND-LEBEN.AT

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
in Neulengbach



Dr. Aline Berthold
Life-Coach & Trainer
Tel: 0680 30 40 920
praxis@bewegung-im-kopf.com
www.bewegung-im-kopf.com
Neu: Hauptplatz 59/ 2. Stock
3040 Neulengbach

**Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern?
Sie wollen Ihr Leben genießen können?
Es ist mehr möglich – als Sie denken!**

- + Life-Coaching (WKÖ & ICF zert.)
- + Trauerbewältigung: liebevolle innere Verbindung
- + innovatives Lese- & Rechtschreibtraining
- + Stress-frei Leben® & Akupulsur®
- + Glücksforschung & Auswirkung digitaler Medien
- + gezieltes Bewerbungstraining
- + Seminare/ Vorträge

Erstgespräch kostenlos – Informieren Sie sich!

RAUM NUTZUNG

Neulengbach

Villa Rosa
Eltern Kind Zentrum
Neulengbach
Karin Komosny
+43 664 431 74 40
Ulmenhofstraße 214
www.ekiz-neulengbach.at





FELDENKRAIS Raum Neulengbach

CHRISTINE SCHMIDINGER
DIE FELDENKRAIS-METHODE



MINI-WORKSHOPS „Bewusstheit durch Bewegung“

GEHEN - leicht- lebendig-organisch
10./11.7.2020

ATMEN - frei- flexibel- belebt
17./18.7.2020

Die Workshops finden jeweils freitags: 18.00-20.00
und samstags: 9.00-12.00 statt

Gebühr 70 Euro (60 Euro ermäßigt) pro Workshop

Anmeldung bis 10 Tage vor dem jeweiligen
Workshop unter 02772/51009
(bitte Telnr. hinterlassen!)
oder per email : ch.schmidinger@aon.at

Veranstaltungsort:
Seminarraum Murat Erol
Ziegelofengasse 3
3034 Maria Anzbach

INFORMATIONEN zu meinen Workshops ab Anfang
September in Maria Anzbach, Neulengbach, Kasten
und Wien: siehe oben

Einzelbehandlungen, „Funktionale Integration“ nach
telefonischer Vereinbarung

Kontakt: Christine Schmidinger
Anmeldung und Terminvereinbarung:
02772 51 009, ch.schmidinger@aon.at

Imago
mit zu einer glücklichen & bewussten Beziehung

Erika Bradavka	Dr. Michael Hutter
<ul style="list-style-type: none"> • Imago Professional Facilitator • Supervisorin für IPF • Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin 	<ul style="list-style-type: none"> • Imago Paartherapeut • Klinischer- und Gesundheitspsychologe
erikab@begegnungspraxis.at 0664/279 24 47	michaelh@begegnungspraxis.at 0664/462 65 41

Praxis Hauptplatz 10/1b, 3040 Neulengbach
www.begegnungspraxis.at

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG in Maria Anzbach

Wer andere erkennt, ist gelehrt, wer sich selbst erkennt, ist weise. Lao-Tse

Charlyne Hochreiter-Götz
Inspiration & Bewegung

Psychologische Beratung
Lebenskrisen.
Frauenberatung.
Paarberatung.
Erziehungsberatung.
Berufliche Themen: Burnout,
Zeit- & Stressmanagement.

Spirituelles Erleben
Persönliche Weiterentwicklung.
Selbstfindung. Sei ganz Du selbst.
Meditationen. Soham. Seminare.

Innovative Unternehmen
Anahata Konzept Coaching.
Entstress Dich Workshops.
Wirtschafts-Meditation. Stress.
Deeskalation. Kommunikation.

Charlyne Hochreiter-Götz, MSc
BERATUNG, COACHING, SUPERVISION, SEMINARE
Liliengasse 117, 3034 Maria Anzbach
inspirationundbewegung@gmail.com, 0660/680 57 55
www.charlyne-hochreiter.at

PYHSIOTHERAPIE in Wien & Neulengbach

Mag. Reinhard Komosny,
Sportwissenschaftler,
Physiotherapeut,
Masseur und Mental-
und Bewusstseintrainer,
hat sein erstes Buch
herausgebracht! Aus
eigener Erfahrung
beschreibt er den sport-
lichen Umgang mit
Burnout und gibt wert-
volle Hilfestellung.
Das Buch liegt in der
Villa Rosa und im
Gemeinschaftslokal
art&wiese auf!



Kontakt: Reinhard Komosny
Anmeldung und Terminvereinbarung:
www.tsm.at



OSTEOPATHIE UND KINDEROSTEOPATHIE

BIRGIT KRAML
*Praxis für Osteopathie
und Kinderosteopathie*



Hauptstraße 40/Top 2
3034 Maria Anzbach
Telefon: +43 699 19478178
www.birgitkraml.at
Termine nur nach
telefonischer Vereinbarung



PILATES

Kräftigung der Stützmuskulatur,
Erweiterung der Beweglichkeit,
Förderung der Stabilität.
Kurse für alle Levels (Montag,
Dienstag und Donnerstag). Detaillierte Infos unter
www.pilates-und-mehr.at.



Kostenlose Schnupperstunden am 14., 15. und 17.
September 2020 - bitte rechtzeitig anmelden!

Leitung: **Monica Stach (Verein Blum)**
Anmeldung: +43 699 11 757 347
info@sagasusa.at
Weitere Infos: www.pilates-und-mehr.at



Das Vernetzungsfrühstück der
'Plattform Gesund Leben' findet
regelmäßig einmal im Monat statt.
Interessiert? Dann schau' vorbei!
www.plattform-gesund-leben.at/veranstaltungen

INTEGRATION FÜR KÖRPER, ATEM & GEIST



Yogakurse (aktives Yoga)
MONTAG abends 19.00 - 20.30 im ZOOM-RAUM
bei dir zu Hause auf deiner Matte
6 Einheiten ab 22.06. - 27.07.
Kosten insgesamt 96 €

DONNERSTAG MORGEN 6.00 - 7.00 im ZOOM-
RAUM bei dir zu Hause auf deiner Matte
7 Einheiten ab 18.06. 30.07.
Kosten insgesamt 84 €

FEET UP YOGA (mit Feet up Trainer) im
YOGARAUM
DIENSTAG Abend 18.00 - 19.30
6 Einheiten ab 23.06. - 28.07.
Kosten insgesamt 96 €



YOGA ALLGEMEIN im YOGARAUM
MITTWOCH Morgen 9.00 - 10.30
8 Einheiten ab 10.06. - 29.07.
Kosten insgesamt 128 €

Im Sommer sind wie üblich Einzeleinheiten
buchbar - 1 Einheit insgesamt € 19

YOGAMASSAGE (passives Yoga)
In der Behandlung enthalten: Fußbad, Fußmassage,
die Energiebahnen im ganzen Körper werden ins
Fließen gebracht
Dauer: 1,5 Stunden
Kosten: 85 €

ORGANETIK
Unterstützung im Gesund Bleiben - ist ein
Bioresonanzverfahren und ordnet, harmonisiert
und klärt dein Engeriefeld, damit DU dein volles
Potenzial wieder leben lernst.

im Yogaraum oder im ZOOM-Raum möglich

Dauer: ca. 1 Stunde
Kosten: 65 €

Kursort: Raum für Körper, Geist und Seele
Reuenthalstr. 313, Neulengbach
Leitung: Maria Gallee
Anmeldung: +43 699 195 83 770
maria@yoga-nuad.at

WEITERE KURSE UND ANGEBOTE
www.yoga-nuad.at



IMMUNSYSTEM UND RESILIENZ STÄRKEN MIT AYURVEDA ...

In den letzten Wochen hatte ich (leider) genügend Zeit, mich mit o.g. Themen zu beschäftigen und ich bin draufgekommen, dass sowohl im Ayurveda als auch in der Kunsttherapie GesundheitsVORSORGE und -ERHALTUNG die zentralen Anliegen sind! Eigentlich sollte mich das nicht überraschen, da ich ja schon lange mit beidem arbeite, aber in dieser Intensität hat es mich dann doch erstaunt! Im Prinzip ist es so, dass wenn wir im Umgang mit unserem Körper und der Psyche auf eine gewisse Balance achten, darauf dass wir beidem möglichst wenig Stress zumuten, dann stärkt das unser Immunsystem und unsere Resilienz, und erleichtert den Umgang mit Krisensituationen - egal welcher Natur.

Folgende Routine habe ich in meinem Alltag etabliert, die mir so wichtig ist, dass es mir sogar jetzt - wo alles wieder einigermaßen normal läuft - gelingt, sie beizubehalten. Auch wenn es bedeutet, dass ich wesentlich früher aufstehen muss als ich möchte bzw. gewohnt bin: Ich beginne mit Mobilisierungsübungen im Bett, „rolle“ daraus auf die Yoga-Matte und grüße die Sonne drei Mal. Danach setze ich mich auf mein Meditationsplätzchen, um ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, Metta zu üben und mir all meine Ressourcen und wofür ich dankbar bin in Erinnerung zu rufen.

Danach gehe ich ins Badezimmer, putze meine Zähne, schabe meine Zunge, ziehe Öl und massiere genüsslich mein Gesicht. Gelegentlich gönne ich mir eine Ganzkörper-Ölmassage mit heißer Dusche danach. Dann geht es schon ab in die Küche, wo mein Schatz unser heißes Ingwerwasser, mit Chyavanprash (eine ayurvedische Mischung mit viel Vitamin C unter anderem) und Zitrone vorbereitet hat, sowie unser „Breili“ - ein warmer Getreidebrei mit Äpfeln, Mandelmus, Apfelmus und Nüssen - mmmmmh, ein Genuss ist das!

Eine halbe Stunde Laufen im Wald rundet mein Morgenprogramm ab - danach fühle ich mich fit und gestärkt für den Tag. Untertags achte ich darauf, mir nicht zu viel zuzumuten, bzw. zwischendurch bewusste Pausen einzulegen. Wir kochen mittags und abends jeweils frisch, bevorzugt vegetarisch und mit Zutaten aus biologischer Landwirtschaft aus der Region. Bevor ich schlafen gehe, schreibe ich drei Dinge in mein Dankbarkeitstagebuch und massiere meine Füße mit einer wohlriechenden Creme - das erdet mich und sorgt für einen ruhigen und tiefen Schlaf.



... UND KUNSTTHERAPIE

Du siehst, die Eckpunkte sind: (typgerechte) Ernährung und Lebensstil, sanfte Bewegung und Entspannung - alles möglichst regelmäßig und ausgeglichen. Natürlich gibt es auch bei mir Tage, an denen sich nicht das ganze Programm ausgeht oder an denen ich gestresst bin - das gehört auch dazu, umso mehr weiß ich es dann wieder zu schätzen, wenn ich es schaffe, in meiner Mitte zu bleiben.

In meinem Seminar „Immunsystem und Resilienz stärken mit Ayurveda und Kunsttherapie“ beschäftigen wir uns in einer kleinen Gruppe und in Ruhe mit genau diesen Themen und wie Du sie in Deinen Alltag integrieren kannst.

Inhalt: Ayurveda Typentest mit Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen, wir bereiten eine einfache ayurvedische Speise zu, reisen an unseren inneren Wohlfühlort und/oder zur Quelle der Dankbarkeit und bringen es zu Papier, machen einfache Entspannungsübungen und nehmen uns viel Zeit für Persönliches.

Termin: Samstag, 25. Juli und 1. August 2020,
jeweils 10-17 Uhr

Ort: Villa Rosa, Ulmenhofstraße 214,
3040 Neulengbach

Kosten: € 150,-/Person für beide Tage
Anmeldung bis 15. Juli unter:

barbara@kunst-atelier.at

Mehr Infos unter:

www.kunst-atelier.at

www.ayurveda-raum.at





SCHWERPUNKT THEMA

In der Krise:
Eltern werden,
Eltern sein
**SCHWANGEREN
MASSAGE**



Für Schwangere ab der 20. SSW bis zur 29. SSW sowie ab der 32. SSW (während dem 8. Mondmonat wird nicht massiert, da da der Ojas-Aufbau (Lebensessenz) stattfindet und die Schwangere möglichst keine fremden Energien aufnehmen sollte.)

Nur nach telefonischer Terminvereinbarung!

Schwangerenmassage wirkt:
erdend, entspannend, allgemein ausgleichend,
verhindert Schwangerschaftsstreifen und unterstützt den Kontakt mit dem Baby.

Dauer der Massage ca. 45 Min. plus 10 Min.

Nachruhezeit

Planen Sie bitte mind. 1,5 Stunden Aufenthalt bei mir ein.

Kosten: € 65,-, 3er Block: € 180,- (auch als Gutschein erhältlich)

Schnupperangebot zum Kennenlernen:

Rückenmassage für Schwangere (im Sitzen) ... € 35,-

Nicht massiert werden darf:

- bei Blutungen, Wehentätigkeit
- bei IVF oder ICSI
- bei Erkältung, Fieber
- wann immer Dein „Bauch“ Dir davon abrät (oder Dein/e Arzt/Ärztin)

Das sagte eine Schwangere, nachdem ich sie bis zur Geburt mit einigen Massagen begleiten durfte: „Ich bin gerade dabei, in mir neues Leben aufzubauen, das kostet ganz schön viel Energie – da ist es gut, wenn ich hier ein bisschen Energie für mich tanken kann. Es ist so eine aufregende Zeit, in der soviel von Außen an mich herangetragen wird – hier kann ich mich entspannen, erden und beruhigen. Es ist sicher auch gut für das Baby, wenn ich wieder „ganzer“ bin. Danke für die körperliche Unterstützung von Frau zu Frau und dass ich hier Kraft und Energie tanken kann.“

Weitere Informationen:

<https://www.ayurveda-raum.at/massagen/schwangerenmassage/>

Raum ... für Dich

• Ayurveda • Kunsttherapie • textiles Upcycling •

Barbara BACH

Ayurveda-Praktikerin, DGKS

info@ayurveda-raum.at

www.ayurveda-raum.at

Tel: 0676 60 18 670

Kunsttherapeutin

raum@kunst-atelier.at

www.kunst-atelier.at

YOGA IM EKIZ NEULENGBACH

Ashtanga-Yoga

mit Birgit Bichlmayer

Einsteiger-Workshop Mi 2.9.

18-20:30 Uhr 25,-Euro

Offene Stunde - Geführte Einheit

Mi 19 - 20:30 Uhr ab 9.9.-23.12.20



Ich freue mich auf deinen Anruf:

0680/ 3144466 oder birgit-b@hotmail.com

Mehr Infos auf unter: birgitbichlmayer.jimdo.free.com

OUTDOOR YOGA im Stadtpark

Kursbeginn: April 2020

Leitung: Christian Reisenthaler
(RYT 200 | Yoga Alliance)

Info: +43 660 40 85 838 yoga@strohblogger.com

Bei Interesse bitte bei Michaela Schmitz

(tote Hündin) unter +43 660 125 81 20 melden



Nora Rentmeister
Reikimeisterin & Gesundheitstrainerin

- Energiearbeit
- Channeling
- Befreiungen
- Reiki
- energetisches Coaching
- energetische Wohnhaus und Arbeitsbereich-Reinigungen

0676 37 84 066

norarentmeister@gmail.com





SHIATSU

in Maria Anzbach

Wohlfühlen Loslassen
Kraft Entspannung
Leichtigkeit Energie

Bringt Sie wieder ins Lot > Durch sanften Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte sowie durch Dehnungen und Rotationen wird der Energiefluss im Körper angeregt. Die Shiatsu-Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte am Boden statt. Und das Beste dabei: Sie tun ausnahmsweise mal NICHTS!

Eignet sich für Menschen jeden Alters > Bei Kindern, Erwachsenen und auch bei Schwangeren trägt Shiatsu dazu bei, gesund zu werden und zu bleiben.

Unterstützt Sie bei > Stress & Erschöpfung, Rückenschmerzen & Verspannungen, Schlafproblemen, Regel- und Wechselbeschwerden sowie in Zeiten großer Belastungen oder Veränderungen.

Shiatsu Maria Anzbach

Ich freue mich auf Sie!

Mag. Christine Sztatecsny

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Robert-Stolzgasse 611,

3034 Maria Anzbach

Terminvereinbarung:

0680/2169852 oder

praxis@shiatsu-maria-anzbach.at

Nähere Informationen unter:

www.shiatsu-maria-anzbach.at



Verschenken Sie Wohlbefinden mit einem Shiatsu-Gutschein!



THERAPEUTISCHES TÖPFERN

Etwas aus Ton zu formen ‚erdet‘. Es führt uns tief in die innere Ruhe und stärkt das Selbstvertrauen. Beim therapeutischen Töpfeln geht es in erster Linie um den Gestaltungsprozess und nicht so sehr um das Ergebnis.

Eine einzelne Einheit kann einen ersten Einblick in die Methode verschaffen, prinzipiell geht es wie in der Maltherapie immer um einen (Entwicklungs-)Prozess und um Selbsterfahrung...

Kursbeitrag: 90,-/Einheit, 130,- für 2 Personen (z.B. Paare)

eine Einheit kann von 1-1,5 Stunden variieren
Termine nach Vereinbarung!



Kontakt und Anmeldung:

Christine Nebosis:

+43 664 172 13 14

atelier@1000blum.at, www.1000blum.at

UNSERE HAUS- UND HOF-FOTOGRAFIN MARIA HÖRMANDINGER



www.photo [O] designerin.at

VERNETZUNG

GESUND LEBEN
WIR BRINGEN DIE MENSCHEN ZUSAMMEN.

EKiZ
NEULENGBACH

Villa Rasa
begegnen - berühren - bewegen

REPAIR CAFE
Neulengbach

Mach' mit!

Ruf' an: +43 660 125 81 20 oder
besuch' uns bei art&wiese,
Rathausplatz 53, Wienerstraße Top 1,
3040 Neulengbach,
Di-Fr 8-12:30/15-18, Sa 9-12



art&wiese

AKTIVE WIRTSCHAFT
SICHTBAR - VIELSEITIG
NEULENGBACH

ELEKTRO mobil
NEULENGBACH
0660 350 60 60



HACKSCHERHOF STARZING Bioresonanz Cranio Yoga



Yoga: Montag, 19:30 - 20:45 Uhr
Kurszeiten:
Donnerstag, 17:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr
Beitrag: 130,00 (10er Block),
Schnuppern kostenfrei!
Leitung: Birgit und Christoph Hack

Weitere Informationen:
www.hackscherhof.at



HAND UND HAUT

ENTWICKLUNG
DURCH BERÜHRUNG

Ohne Berührung kein Leben.
Ohne Berührung keine Entwicklung.
Berührung ist essentiell wichtig für
unser körperliches, geistiges und
emotionales Wohlbefinden.
Auch – und gerade – in Zeiten der
Sorge und Angst

KONTAKT:

Mag.^a Christine Müller,
0650 676 31 90,
info@handundhaut.at,
www.handundhaut.at

10% PREISNACHLASS AUF ALLE GUTSCHEINE

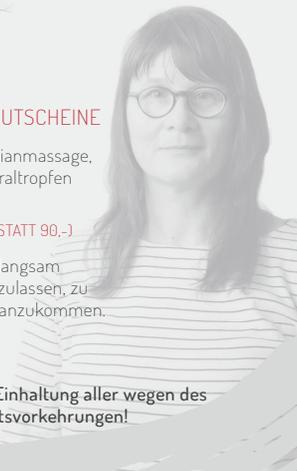
Shiatsu, Lomi Lomi Nui, Keltische Meridianmassage,
Sensual Touch und Beratung Farbspektraltropfen

90 MIN LOMI LOMI NUI UM 80,-€ (STATT 90,-)

Warmes Öl, langgezogene, großflächig langsam
streichende Berührungen laden ein loszulassen, zu
entspannen und wieder bei sich selbst anzukommen.

Aktionen gültig bis Ende August.

Selbstverständlich arbeite ich unter Einhaltung aller wegen des
Coronavirus vorgegebenen Sicherheitsvorkehrungen!



Kräuterwanderungen | Gartenexpeditionen
Kräuter-Workshops | Traditionelle Lebensmittelverarbeitung
Grüne Kosmetik | Naturkosmetik
Frauenkräuter | Räuchern

aktuell in Neulengbach und Eichgraben:

- Fr. 24. Juli, 18⁰⁰-20³⁰ - **Workshop „Öle und Tinkturen“**
- Fr. 14. August, 16⁰⁰-18⁰⁰ - **Kräuterwanderung**
- Di. 18. August, 18³⁰-21⁰⁰ - **Workshop „Kräuter für Kinder“**
- Do. 10. September, 18³⁰-21⁰⁰ - **Workshop „Grüne Waschkraft“**
- Sa. 26. September, 15⁰⁰-17⁰⁰ - **Kräuterwanderung**
- So. 11. Oktober, 14⁰⁰-16⁰⁰ - **Kräuterwanderung**
- Sa. 17. Oktober, 14⁰⁰-16³⁰ - **Workshop „Frauenkräuter“**
- Sa. 14. November, 9⁰⁰-11³⁰ - **Workshop „Naturseife sieden“**
- Sa. 19. Dezember, 18⁰⁰-20³⁰ - **Workshop „Räuchern“**

Ausblick 2021:

Jahresausbildung „Wilde Kräuter im Jahreskreis“ in 7 Modulen

Anmeldung und Details:

www.wiesen-kraeuter-wissen.at

Angela Schrottmayer, MSc | kontakt@wiesen-kraeuter-wissen.at
facebook: Wiesen.Kräuter.Wissen | +43 (0) 650 / 82 23 766

angelarts
Biokosmetik | Makeup | Hochzeit

Haut

pflegende Biokosmetik · Hautgesundheit · individuell
abgestimmte Behandlungen · entspannende Beauty-Auszeit
in ganz besonderer Atmosphäre

Schön

natürliches Tages- & Abendmakeup · extravagantes Event-
& Special-Effect - Makeup · persönliches Coaching & Training
einzeln, zu zweit oder in der Gruppe

Strahlend

individuelles Braut-Makeup & Hairstyling · Ihr Hochzeitslook
auf Sie & Ihre Feier abgestimmt · Beautyservice auch für Ihre
Liebsten

Gönnen Sie sich Ihre Beauty-Auszeit - ich freue mich auf Sie!

BEAUTY-ATELIER ANGELA SINGER

☎ 0699 120 420 98 ✉ mail@angelarts.at www.angelarts.at
Für Sie geöffnet: jederzeit nach Vereinbarung
Schloss Baumgarten | Schlossstraße 1 | 3061 Ollersbach



sozial
gesund

Leben

zu Hause
am Arbeitsplatz

DSA Ing. Gerlinde Blemenschitz-Kramer, MA
Sozialarbeiterin | Coach | Supervisorin
Lebens- und Sozialberaterin | Sozialwirtschafterin

Ich bin Wegbegleiterin in Ausnahmesituationen

In diesen stürmischen Zeiten braucht es jemanden Außenstehenden, um zu reden? Sie wollen wieder klare Sicht bekommen, um dann bei Bedarf konkrete praktische Schritte zu setzen?

Ich stehe Ihnen persönlich oder online für Beratungsgespräche zur Verfügung – zu diesen oder anderen Themen:

- Berufliche Herausforderungen, die professionelle Supervision erfordern
- Private familiäre Belastungssituationen rund um Kindererziehung, Partnerschaft und/oder der Pflege von älteren Angehörigen
- Trauer
- Die Corona-Krise bringt möglicherweise eine neue Auseinandersetzung mit dem selbstbestimmten älter Werden und Sterben mit sich
- Zukunftssorgen rund um Beruf, Finanzen und Familie
- und was Sie sonst noch so bewegt

zeiträume e.U. | www.zeitraeume.at
info@zeitraeume.at | +43 677 625 40 605
und 3040 Neulengbach, Ulmenhofstraße 214
Villa Rosa/EKiZ



Das Vernetzungsfrühstück der
'Plattform Gesund Leben' findet
regelmäßig einmal im Monat statt.
Interessiert? Dann schau' vorbei!

www.plattform-gesund-leben.at/veranstaltungen

WWW.PLATTFORM-GESUND-LEBEN.AT

OFFENE TRAUERGRUPPE

„Auf der anderen Seite des Weges“

Trauer hat in unserer Gesellschaft heute kaum Platz. Wir haben zwar Rituale wie das Begräbnis oder das Tragen von Trauerkleidung, aber reicht uns das?

Wir geben Ihnen in unserer offenen Trauergruppe den Raum, über Ihre ganz persönliche Trauer zu sprechen und dieser dann mit Ihren eigenen Händen Ausdruck zu verleihen mit Farben, Ton, Naturmaterialien und mehr.

Alle Facetten der Trauer dürfen in unserer Gruppe gelebt werden und geborgen sein.

Termine: 15.9.2020 bis 22.12.2020, jeden 2. Dienstag von 19-21 Uhr

Die Trauergruppe findet jeweils von Sept. bis Dez. und von März bis Juni statt

Kosten: € 30,- pro Termin inkl. Material

begrenzte Teilnehmeranzahl



Leitung:
Gerlinde Blemenschitz-Kramer
Christine Nebosis
Info: www.zeitraeume.at, www.1000blum.at
Ort: Atelier 1000blum, Tausendblumerg. 9,
3040 Neulengbach/Tausendblum

Anmeldung:
+43 677 625 40 605 Gerlinde oder
+43 664 172 13 14 Christine



CORONA - GEDANKEN & GESCHICHTEN

sichtbar.vielseitig oder UNSERE „Geschichten aus dem Wiener Wald“

ein Text von Gerlinde Blemenschitz-Kramer

Sie fragen sich nun berechtigter Weise: Was hat nun der Slogan von Neulengbach und ein Theaterstück des Schriftstellers Ödön von Horváth, nämlich die „Geschichten aus dem Wiener Wald“ mit UNS - mittendrin in den Corona-Einschränkungen - zu tun?

Nun, wir leben aktuell in einer äußerst interessanten Zeit. Manche würden sagen: in einer Krise. Wieder andere: in einer Zeit geprägt von Veränderungen. Und so manch jemand meint: wir leben in einer von Angst geprägten Zeit.

Fakt ist, dass diese derzeitige Situation globalen Einfluss hat und fast alle irgendwie betroffen sind. Fakt ist auch, dass jeder einzelne Mensch, jede einzelne Familie gerade ihre höchst persönliche Zeit erlebt. Gerade jetzt in den letzten Wochen des Corona-Shutdowns wurde sichtbar, wie vielseitig die jeweils individuellen Situationen der einzelnen Personen und Familien waren und sind.

Nun ist uns die Idee gekommen:
Wir könnten doch diese unterschiedlichsten Corona-Geschichten einsammeln. Das heißt, wir würden quasi das geschriebene Wort dazu nutzen, diese Vielzahl an Blickwinkel auf diese sehr spezielle Phase der Menschheitsgeschichte, festzuhalten und vor allem sichtbar zu machen: nach dem Motto sichtbar.vielseitig.

Und was hat nun Ödön von Horvaths Theaterstück damit zu tun? Ganz einfach:
das Stück wurde Ende der 1920er Jahre geschrieben, in der Zeit der damaligen Weltwirtschaftskrise. Auch jetzt sind wir in einer Krise und die Wirtschaft ist schwer betroffen. Noch kennen wir die Auswirkungen des Shutdowns nicht, aber er wird jedenfalls Folgen haben – negative und positive.

Ob traurig, ob lustig, melancholisch, pfiffig, philosophisch, mit Witz, als Gedicht oder Prosatext, lang oder kurz – wir freuen uns auf DEINE persönliche Geschichte!

Im menschlichen Leben gibt es immer wieder Krisen und die gehen häufig mit dem Verlust des seelischen Gleichgewichts einher, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht mit bisher gewonnenen Erfahrungen und erworbenen Fähigkeiten bewältigen kann. Krisen sind per se nichts Schlechtes – es kommt darauf an, wie wir damit umgehen und wieder ein inneres Gleichgewicht herstellen können.

Eine Möglichkeit eine Krise zu bewältigen, kann das Schreiben sein. Und dazu wollen wir Sie ermutigen: Schreiben wir vielseitige „Neue Geschichten aus dem Wienerwald“ um uns sichtbar zu machen und für das offen zu werden oder zu bleiben, was nach der Krise kommt.

Senden Sie Ihre Texte anonym oder mit Namen an programmheft@artundwiese.at mit dem Hinweis, ob wir Ihren Text veröffentlichen dürfen. Dann finden Sie sich vielleicht mit Ihrer Geschichte in der nächsten Ausgabe von ‚das ROSA Brett‘ oder auf der Plattform www.story.one wieder.

Herzlichst - das Team von ‚das ROSA Brett‘





CORONA - GEDANKEN & GESCHICHTEN

Covid19-Pandemie – ein Verlust?

ein Text von Gerlinde Blemenschitz-Kramer

Denke ich an die Auswirkungen der Covid19-Pandemie und die aktuellen Medienberichte fallen mir im ersten Schritt vor allem Verluste ein:

Unternehmer verlieren Einkünfte und KundInnen, Einzelpersonen verlieren ihre Jobs und damit Einkommen, sie verlieren persönliche Kontakte, sie verlieren Nähe und Berührungen, sie erleben den Verlust ihrer persönlichen Freiheit wie z.B. in ein Lokal zu gehen, geliebte Menschen zu treffen, ins Ausland zu fahren, viele verlieren die Orientierung in ihrem Alltag, da dieser plötzlich so anders ist und so mancher Lebensplan ist plötzlich verloren. Und dann passieren ganz alltägliche Verluste, die mit Covid19 nichts zu tun haben, wie der Tod eines geliebten Menschen, Trennungen von einem geliebten Menschen, der Auszug eines erwachsenen Kindes.

Fakt ist, dass jede und jeder Einzelne von uns in der letzten Zeit in irgendeiner Weise Verluste erlebt hat. Und es ist auch Fakt, dass jede und jeder anders damit umgegangen ist.

Ein möglicher Umgang mit Verlusten ist, die negativen Seiten zu fokussieren, was auf Dauer und noch dazu in der momentanen belastenden Situation nicht gesund ist: Depressionen, Suchthandlungen, Ängste, Aggression usw. sind die Folge mit denen wir als Gesellschaft in weiterer Folge konfrontiert sein werden. Vieles davon wird wohl erst in der Zukunft sichtbar werden und hoffentlich Klärung finden.

Aber es gibt auch die andere Seite und einen anderen Umgang mit Verlusten. So können Verluste etwas freilegen, was plötzlich wieder Lust ermöglicht auf ganz anderer Ebene. Menschen, die es geschafft haben, diese Krise als Chance zu sehen, sind zum Beispiel die, die ihre plötzlich zur Verfügung stehende Zeit genutzt haben, um in sich zu gehen, langsamer und achtsamer zu werden und dadurch wieder zu sich gefunden haben und Neues an sich entdeckt haben und die Zeit lustvoll mit Neuem gefüllt haben.

zeiträume e.U. | www.zeiträume.at
info@zeiträume.at | +43 677 625 40 605
und 3040 Neulengbach, Ulmenhofstraße 214
Villa Rosa/EKiZ

Es sind auch diese Menschen, die die unverhoffte Familienzeit als Genuss empfinden, die Kinder so intensiv erleben zu dürfen und die Lust auf mehr davon bekommen haben und vielleicht ihre Prioritäten im Berufsleben überdenken werden.

Und dann gibt es noch die Menschen, die ihre Lust auf soziale Beziehungen entdeckt haben, die Hilfe angeboten haben und dadurch Lust bekommen haben, sich nach Corona weiterhin mehr für die Gemeinschaft zu engagieren. Und sicherlich gibt es noch unzählige weitere Beispiele.

Das wäre doch schön, wenn wir Verluste immer direkt in Lust verwandeln könnten. Aber was machen diese Menschen denn anders? Wieso gelingt einigen die vielbeschriebene Resilienz so gut und anderen nicht?

Diese Frage ist nicht so leicht beantwortbar. Das Leben ist so komplex und spielt sich im sozialen Leben, aber auch im Inneren eines Menschen ab. Wir können lediglich sagen, dass es wichtig ist hinzuschauen. Hinzuschauen was ist es denn, was ich als Verlust erlebe, dies dann anzuerkennen und Gefühle zuzulassen, die damit einhergehen und zu trauern. Ja, trauern. Trauern ist etwas, was in unserer Gesellschaft kaum Platz haben darf. Und dabei gehören Verluste zum Leben dazu und sind so unendlich notwendig für unser Wachstum und unsere Entwicklung. Vielleicht ist das mit der Resilienz so ähnlich wie mit einer Pflanze, die nicht mehr blühen will. Wenn sie zurückgeschnitten wird, wächst sie umso schöner nach und blüht umso reicher. In diesem Sinne: Krise als Chance? ja, nutzen wir doch die Zeit und trauern wir, es zahlt sich aus und es darf sein. Wir werden gestärkt, reicher und uns selbst näher aus dieser Zeit kommen und was das für positive Effekte auf unsere Gesellschaft haben könnte, kann ich mir kaum vorstellen.



FINDE DEINE MITTE

Wer hat sie nicht, diese kleinen und größeren Alltagsorgen? Die letzten Monate waren für uns alle in besonderem Maße fordernd.

Wenn wir uns Sorgen machen, wird unsere Lebensenergie (Ki) gefesselt und unser Körper steif. Wir spüren mit den Händen aber nicht mehr mit unserem Körper und Geist. Anders gesagt: wir können uns nicht auf einzelne Dinge ganz einlassen. Das wahrzunehmen und etwas dagegen zu tun, fällt uns aber oft schwer.

Durch eine Kombination aus Körperübungen (Meridian – Dehnübungen) und Experimenten an der Töpferscheibe gelingt es uns auf eine ganz besondere Weise, uns zu zentrieren, unseren Körper und Geist wahrzunehmen.

Wir beginnen mit 6 Meridian-Dehnungen und bringen die Aufmerksamkeit zu unserer Mitte.

Durch das Dehnen der einzelnen Meridiane kommt das Ki in Bewegung und Körper und Geist bilden eine Einheit.

Dieses Gefühl versuchen wir dann an der Töpferscheibe umzusetzen. Der Ton reagiert auf jeden unserer Impulse, die bewussten und die unbewussten. Er gibt uns Widerstand und Rückmeldung, er fordert unsere Kraft und unser Fingerspitzengefühl, sodass wir beim Experimentieren mit diesem Material uns selbst ganz deutlich spüren können. Berührung bewegt.

Ort:

Atelier 1000blum, Tausendblumer Gasse 9,
3040 Neulengbach/Tausendblum

Termin: 1.8.2020 von 10-14 Uhr

Anmeldung:

+43 664 431 74 40 Karin oder

+43 664 172 13 14 Christine

Kosten: € 95,-/Person inkl. Material

begrenzte Teilnehmeranzahl



Leitung:

Karin Komosny und Christine Nebosis

Info:

www.berührung-bewegt.at

www.1000blum.at