Auszeit

Wohlfühlen

kauma guat im Salzkammergut

Informatives zum Bewegungs- & Entspannungs-
angebot und zur Sisterly Wohlfühl-Boutique

Gabriele Pesl
Moondance
Bewegungspraxis & Ayurveda & Cranio
Sisterly Wohlfühl-Boutique

Poesie im Augenblick

Auszeit
Raststationen im Leben

Gabriele Pesl, 2020

Nimm dir die Zeit die du gerade zur Verfügung hast.
Lass dich inspirieren, wohin der Zufall dich leitet...

Heute schon innegehalten oder bewegt?
Was „bewegt" dich im Moment?

strahlende leuchtende funkelnde Augen

Attersee

Zum Wohlfühlen gehört für mich

Glück

Gesundheit

Familie

Liebe

Raststationen

Sonnenplätze

tanzen

lachen

Weitsicht

Klavier

Kraft

Genussmomente

Tulpen

Theater

Freude

Augenblicke

Harmonie

Gelassenheit

kreative Pausen

liebe Menschen um mich

Stifte

Auszeiten

helle Farben

Ruhe

singen

mein Gedankenbuch

lesen

Erfolg

gute Laune

staunen

Energie

Kleider

Friede

Entspannung

Suchst Du noch?

Worte davor ..... Seite 6
Ein Tag am See ..... Seite 7
Yoga am Sup-Board ..... Seite 8
Dein Wohlfühltag ..... Seite 9
Natürlich draußen ..... Seite 10
Yoga on board ..... Seite 11
Die Körperreise ..... Seite 12
Seelengarten ..... Seite 14
Wanderyoga ..... Seite 15
Wohlfühlgetränk ..... Seite 16
Die Schokoladenseite ..... Seite 17
Pick Nick ..... Seite 18
Winterwonderland ..... Seite 19
Spurensuche ..... Seite 20
Die Weitsicht ..... Seite 21
Deine Mitte ..... Seite 22
Rollen ..... Seite 23
Balanciere ..... Seite 24
Twiste ..... Seite 25
Energiequelle ..... Seite 26
Rippenbögen frei ..... Seite 27
Yoga-die Lebensenergie ..... Seite 28
Die Perlenkette ..... Seite 29
Wie wohltuend für den Rücken ..... Seite 30
Pilates ..... Seite 31
Cranio Sacral ..... Seite 32
Thai Yoga ..... Seite 33
Ayurveda ..... Seite 34
Wellness für die Füße ..... Seite 35
Massage und Ayurveda ..... Seite 36
Massage von Kopf bis Fuß ..... Seite 37
Sisterly Wohlfühl-Boutique ..... Seite 38
Frei-raum ..... Seite 40
Tanz dich frei ..... Seite 41
Tanztheater ..... Seite 42
Singen ..... Seite 43
Film frei-Bühne frei ..... Seite 44
Schreib auf ..... Seite 45
Der afrikanische Schifahrer ..... Seite 46
Poesie in den Jahreszeiten ..... Seite 48
In der Ruhe liegt die Kraft ..... Seite 58
Gedankenpause ..... Seite 59
Gabriele's Wohlfühlreihe ..... Seite 60
Deine Reise ..... Seite 62
Goodies for you ..... Seite 64
Wald ..... Seite 68
Ein ersehnter kleiner Urlaub ..... Seite 78
Clean eating ..... Seite 79
Suppenzauber ..... Seite 80
Herzhaftes ..... Seite 81
Kraftvoll ..... Seite 82
Duo-work ..... Seite 83

oder hast du schon gefunden?

Goethe ..... Seite 84
Eindrücke am Schiff ..... Seite 86
Erde ..... Seite 88
Luft ..... Seite 90
Wasser ..... Seite 92
Feuer ..... Seite 94
Weihnachten ..... Seite 96
Schulter Freitag ..... Seite 98
Lauf dich frei ..... Seite 99
Atme dich frei ..... Seite 100
Sonnengrüße ..... Seite 101
Atem ..... Seite 102
Wasser ..... Seite 103
Vedische Meditation ..... Seite 104
Brücken bauen ..... Seite 105
Chanten ..... Seite 106
Augenblick ..... Seite 107
Weniger ist mehr ..... Seite 108
Zögere nicht ..... Seite 109
Ich ..... Seite 110
Nächste ..... Seite 111
Freude ..... Seite 112
Tut gut ..... Seite 113
Der Baum ..... Seite 114
Wechseljahre ..... Seite 115
Frau im reifen Alter ..... Seite 116
Home Spa ..... Seite 117
Hang over ..... Seite 118
Tiefenentspannung ..... Seite 120
Wandern ..... Seite 122
Alles andere als leicht ..... Seite 124
Schreibe ..... Seite 125
Humor mit Herz ..... Seite 126
Kreativ sein ..... Seite 127
Kunst - Genuss Goodies ..... Seite 128
Weg frei ..... Seite 130
Kostenlose Goodies ..... Seite 132
Im Alter ..... Seite 134
Sommer Goodies ..... Seite 136
Lesen - erzählen - erfinden ..... Seite 137
Zeit für den Rücken ..... Seite 138
Bewegen und Innehalten ..... Seite 139
Auszeit ..... Seite 140
Spruch ..... Seite 141
Impressum ..... Seite 142
Danke ..... Seite 143

Das ist keine Unordnung, hier wird gelebt!

Worte davor

Was gut tut: ein **Spaziergang** an der frischen Luft? Ein ruhiger Moment mit einer Tasse **Tee**? Je besser du dich kennenlernst, desto besser kannst du deine Gefühle wahrnehmen, annehmen und ausleben.

Achte bitte bei jeder Anregung darauf, dass du deine persönlichen Grenzen gut spürst und nicht überschreitest. Die Anregungen sind so dargestellt, dass du sie gut nachmachen kannst.

Sei dabei achtsam mit dir selbst und überprüfe wie weit du dabei gehen willst. Die Ausführung, die Zeit und die Wiederholungen bestimmst du – ganz nach Lust und Laune. Hab **Spaß** dabei!

„Vergiss vor lauter Suchen nach dem Glück den Glanz des Alltags nicht."

(Peter Feichtinger)

Ein Tag am See

Komm, wir **umarmen** den Sommer.
Gibt es etwas Schöneres, als die Hitze hinter sich zu lassen und hinauszufahren, zum See?
Hier, weit ab vom Alltag, entdecken wir die unbeschwerte Leichtigkeit!
Siehst du die Schönheit?
Etwas, das unser **Herz** erwärmt?
Lass uns lachen und das Leben spüren!
In seiner ganzen bunten,
wunderbar schillernden **Vielseitigkeit.**

Lächle!

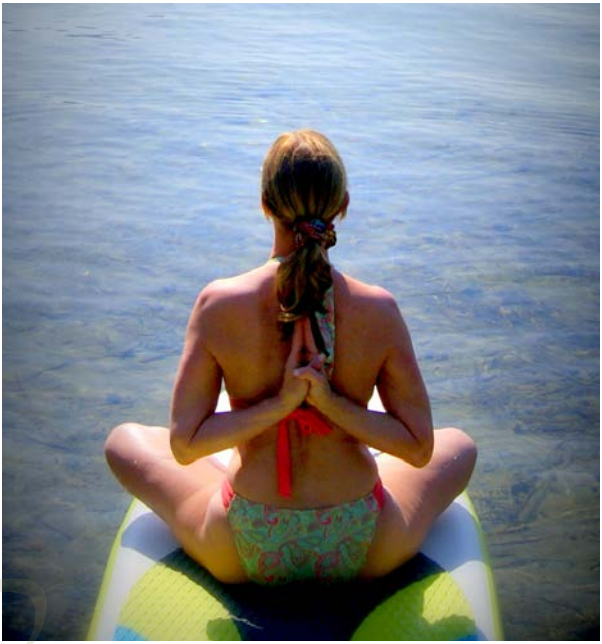
Wage Sprünge in jeder „Hinsicht"

Hut ab für die schönen Dinge im Leben

Yoga am Sup-Board

oder am Steg

- Spüre die Energie des **Wassers** und genieße die Schönheit der Natur.
- Schule deinen Gleichgewichtssinn und komm in deine **Mitte.**
- Mache Atemübungen an der frischen Luft.
- Schalte ab vom Alltag.
- Erhole, genieße und entspanne dich.



Du kannst dir auch gerne ein Board bei mir ausleihen (Stundenmiete, ganztags oder halbtags)

Dein Wohlfühltag

Dein ganz besonderer, individueller **WOHLFÜHLTAG!**
Gestalte dir die Einheiten nach deinen Wünschen
(alleine, mit der Familie, mit Freunden usw.)
nach Lust, Zeit und Laune.
Im Freien, im Wald oder in meinen Wohlfühlräumen.

Inhalt:

- Sanftes Pilates, Yoga & Thai Yoga am See
- Entspannungsmassagen
- Meditation, Körperreisen
- Kreatives (frag mich nach den kreativen Möglichkeiten)

Lass dich inspirieren
auf meiner Homepage,
um dein individuelles
Programm zu
erstellen !
Ich helfe dir dabei !

Natürlich draußen

natürlich gut

Auch wenn es nur eine kleine Möglichkeit gibt, draußen zu üben z.B.: „auf Balkonien". In der Natur tanken wir am besten auf. Natur ist klar, kraftvoll und dennoch sanft.

Exercise auf "balconien" auch das geht "natürlich gut

Yoga on board

Übung macht
den Meister.

Die Körperreise...

Zur **Ruhe** kommen, nach innen schauen, sich für eine kurze Zeit **abschirmen** von den Wünschen anderer. Deine Gedanken, Gefühle und Empfindungen stehen nun im Zentrum der **Aufmerksamkeit.**

Richtig Atmen bedeutet, vollständig ein- und auszuatmen und dabei die gesamte Lungenkapazität auszuschöpfen, sodass alle Körperzellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden.

Im Alltag begnügen wir uns mit etwa einem halben Liter Luft, beruhend auf der Tatsache, dass wir meist sitzende Tätigkeiten ausführen und uns zu wenig bewegen. Die Folgen sind mangelnde Konzentration und Ermüdung.

Die folgende Übung lehrt uns, uns wieder auf unseren Atem zu konzentrieren, ihn zu verbessern und zu vertiefen. Eine tiefe und kraftvolle **Atmung** schenkt Körper, Geist und Seele Lebensenergie und Entspannung.

...im Atemfluss

Lege dich auf deinen Lieblingsplatz, mach es dir gemütlich, deck dich zu. Mach deine Reise in und mit deinem Körper, so wie du es genau heute für dich brauchst. Stelle dir eine helle Farbe dazu vor, und eine schöne Umgebung. Fühle dich geborgen und eins mit dir und deinem Umfeld. Freue dich für die Zeit, die du dir nun gibst. Bring ein Lächeln auf dein Gesicht. Richte dich noch mal so ein, dass du für eine Weile so liegen bleiben kannst.

Beginne mit deinem Kopf und deinem Gesicht. Gehe jeden Zentimeter dabei durch. Spüre deinen Haaransatz bis in die Spitzen, den Scheitel bis zum höchsten Scheitelpunkt. Die Ohren, Ohrläppchen, Ohr-Außenseite, Ohrmuschel, Wangen, Wangenknochen, Schläfen, Stirn, Augenbrauen, zwischen den Augenbrauen, Augenbrauenhärchen, Nase, Nasenspitze, Nasenflügel, Nasenhärchen, Naseninnenwand, Nasenaußenwand, das Ein- und Ausatmen durch die Nase.

Spüre deinen Atemfluss:
Wie lang ist das Einatmen?
Wie lang ist das Ausatmen?
Wie tief ist das Einatmen?
Wie tief ist das Ausatmen?

Spüre den **Atemweg** von der Nase durch den Hals, weiter hinters Brustbein in die Rippenbögen. Weite deine Zwischenrippenmuskeln, bewege die Rippen in die Breite. Mach das ein paar Atemzüge lang. Lege deine Hände auf die Bauchdecke und spüre wie sie sich durch das Atmen mitbewegt.

Seelen-garten

Kümmere dich jeden Tag um deinen Seelengarten

1. Halte deinen Garten frei von Unkraut – deinen negativen Gedanken.

2. Dünge regelmäßig, was wachsen und gedeihen soll – deine Partnerschaft, deine Beziehungen zu Freunden und Menschen, die dir am Herzen liegen.

3. Pflanze immer mal wieder etwas Neues, das deinen Garten bereichern kann – lies etwas Inspirierendes oder gehe einem neuen Hobby nach.

4. Erfreue dich an deinem Garten und genieße ihn – sei dankbar für deinen Partner, die Kinder, die Freunde, deine Gesundheit.

5. Säe regelmäßig Liebe in deinem Garten – liebe dich selbst und andere.

Wander-Yoga

Namaste oder „Griaß di"

Der Duft von feuchtem Gras, weichem Moosboden, üppiger Vegetation oder im Winter, Schneeknirschen und ein atemberaubender Blick entführen uns in eine Welt zum „Bewegen und Innehalten".

Natur tut gut:
Sie sorgt für schönen Teint, klare Augen und eine gesunde, gut durchblutete Haut.
Die Waldluft stärkt die Abwehrkräfte.

Das Gefühl unendlich viel Sauerstoff zu haben und aufnehmen zu können – die Atemwege öffnen sich!
Der unebene Boden schult unseren Gleichgewichtssinn.

Wohlfühl-getränk

Ich verrate euch unser **einfaches Wohlfühlgetränk:**

...so bekömmlich...
...so gesund...
...so einfach und preiswert...

Kristallklares frisches Wasser, dazu Melisse und Himbeeren vom Garten
(gerne auch mit anderen Früchten, Kräutern und Gemüse, das gerade Jahreszeit hat.)

Außerdem: getrocknete **Fruchtmischungen** - erhältlich in der
Sisterly Wohlfühl-Boutique. Als Snack, Smoothie, im Müsli und für Desserts.

Du kannst es auch in der
Glasflasche mitnehmen.
(Glasflasche erhältlich in der
Sisterly Wohlfühl-Boutique)

Die Schokoladenseite

Alle Zutaten kannst du mit dem
Joghurtbecher messen.
4 Eier
1 Becher Joghurt
½ Becher brauner Zucker
1 Becher Nüsse (z.B.: Haselnüsse)
½ Becher Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
3 Esslöffel Kakao
1 Becher Dinkelmehl (1 P. Backpulver)
Circa 15 min bei 180°C backen.

Glasur:
Drei Esslöffel Wasser und
ein paar Rippen Kochschokolade
erwärmen, ständig rühren bis
es flüssig ist.
Auf dem warmen fertigen Kuchen
Marmelade streichen und die flüssige
Schokolade gleich darüber geben und
auch verstreichen.
Die Schnitten mit Himbeeren, Nüssen
und Melissenblatt schmücken.

BIO-Schokolade in der Sisterly Wohlfühl-Boutique erhältlich

Pick Nick

Überall und zu jeder Jahreszeit
Genieße den Kräutertee.

Home-Accessoires, Wohlfühl-Accessoires und Ayurveda-Tees in der Sisterly Wohlfühl-Boutique erhältlich

Tee wärmt Körper und Seele!

Winter-wonderland

Funkelnde Schneedecke, nun ist der **Winter zu Gast:**
Schau aus dem Fenster, er steht vor der Tür!
Der erste Schnee ist gefallen.
Spür die Lust nach draußen zu gehen!
Mach dich fertig.
Zieh dir etwas Warmes, **Kuscheliges** über: Haube, Schal und Handschuh, ...
Los geht's.
Lächle den Schneeflocken zu.

Kuscheliges - erhältlich in der Sisterly Wohlfühl-Boutique

Spuren-suche mit allen Sinnen

Spaziere, laufe, stapfe (allein, zu zweit, zu dritt,...), heb die Beine, geh bergauf, bergab, langsam und schnell.

Spür dich, deinen Blutdruck, deinen Kreislauf, dein Herz - wie es im Rhythmus schlägt. Begrüße die **Spuren** und rege deine Sinne und Fantasie in der Natur an. Lass dir Dinge einfallen, die du sonst nie machst!

Die Weitsicht

Ankommen und aufatmen!
Reinheit liegt in der Luft,
hell und klar das Bild.
Genieße die Aussicht, so wunderschön!
Atme tief ein und aus.
Die Nasenflügel weiten sich,
atme hinters Brustbein,
hebe und senke den Brustkorb.
Lass jede einzelne Zelle deines Körpers
am Sauerstoffaustausch teilhaben!
Strecke die Arme zum Himmel,
räkle und strecke dich.
Atme ein und aus.

Deine Mitte

Balanciere in der Natur & **tanze mit den Bäumen, Blumen, Blättern** und Eisblumen um die Wette!
Zum Entspannen für zuhause: Lege die Beine hoch – nimm auch das Becken nach oben, das tut deinem Körper gut!
Ein **frisch aufgebrühter Tee** und ein gutes Buch bringen deine Seele zum Baumeln. **Bleib in deinem Gleichgewicht,** komm zu deiner Mitte.

Rollen

Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die Mitte gekräftigt.
Gut für Nacken, Schultern & Bauchmuskulatur.

Rolle nur so weit nach hinten,
dass du mit Leichtigkeit wieder aufrollen kannst.

Roll dich frei!

Roll dich frei

Apropos Rollen

Möchtest du **Gutscheine** für deine Liebsten? Das Schöne daran: man kann sie im Bewegungs- & Entspannungsbereich oder in der Sisterly Wohlfühl-Boutique einlösen.

Balanciere

In dieser Position wird die gesamte Wirbelsäule gestreckt, die Kraft der Bauchmuskeln und der Gleichgewichtssinn herausgefordert. **Dazu kannst du dich wieder frei rollen.**

Bequeme Wohlfühlkleidung in der Sisterly Wohlfühl-Boutique erhältlich

Balanciere dich frei

Twiste

„Twists" vermitteln das Gefühl, auch in **„verdrehten"** Situationen Ruhe zu entwickeln, auf engem Raum Platz zu finden und Gelassenheit zu spüren. Die Drehung erfolgt vorwiegend in den Brustwirbeln. **Den Twist auf beiden Seiten ausführen!**

Rotationsbewegungen tun der Wirbelsäule sehr gut, dazu balanciere und rolle dich frei.

Twiste dich frei

Energie-quelle

Der Boden ist eine wunderbare **Energiequelle.**
Dehne dich so, dass du dich dabei wohlfühlst.

Rippenbögen frei

Konzentriere dich voll und ganz auf deinem Atem.
Spüre den Weg der Luft durch die Nasenwände -
weite deine Nase, Gesicht, Luftröhre und Brustbein.
Weite dich weiter zu den Rippenbögen.
Spüre wie der Unterbauch sich leicht
erweitert und wieder zusammenzieht.
Deine Mundwinkel weiten sich zu einem Lächeln.

Anregung dazu:

Die gesamten Körperseiten werden **gestärkt und gedehnt.**
Schulterbereich und Brustraum öffnen sich mit Hilfe des Atems intensiv.

Yoga - die Lebensenergie

Wenn wir nicht aus tiefstem Herzen dabei sind
praktizieren wir nicht Yoga.
Diese **Achtsamkeit** zu kultivieren beginnt mit dem Atmen.

Nach und nach bringt es uns zur inneren **Ruhe und Ausgeglichenheit.**

Wo Aufmerksamkeit ist, fließen die Lebensenergien

Die Perlenkette, ...

Im Stehen, in Rückenlage, Bankstellung oder Fersensitz: Rolle dich langsam Wirbel für Wirbel wie ein Zahnrad nach unten ab und fädle die Wirbelkörper wie eine Perlenkette nach oben wieder auf.
Stell dir jeden einzelnen Wirbel dazu bildlich vor.

„Freiraum" - auch zu mieten

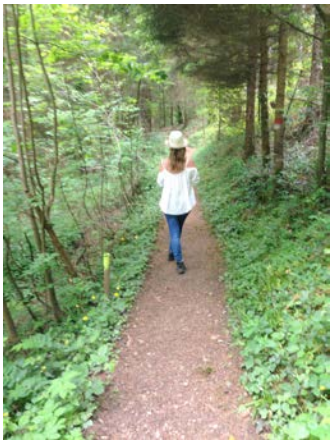
… wie wohltuend für den Rücken

Blick nach oben.
Strecke das Brustbein zum Himmel und weite die Rippenbögen.
Dreh dich um zur **Bankstellung.**
Bewege die Wirbelsäule rund und gerade durch.
Mach dich so klein wie du kannst.
Entspanne dich! Lass dich fallen!

Pilates - Kopf hoch!

Pilates – Yogalates – Rückenschule – Wirbelsäule
Wichtiger Ausgangspunkt für einen vitalen Körper ist eine frei bewegliche Wirbelsäule. Die Kombination aus Stärkung der Muskulatur, Entspannung und Dehnungsübungen ist das Idealprogramm zum Wohlfühlen.
Durch regelmäßiges Training verändert sich deine Haltung. Du wirkst größer, wirst **aufmerksamer**, kannst dich besser konzentrieren, du kurbelst deinen Stoffwechsel an, trainierst und entspannst deine Muskeln, du baust Stress ab, wirst elastischer und nicht zuletzt leistungsfähiger.
Deine **persönliche Ausstrahlung** und dein Aussehen werden entscheidend durch die Körperhaltung bestimmt, also durch deine Gewohnheit, **aufrecht** zu **gehen** und zu stehen.
Pilates lehrt dich, dich natürlich zu bewegen, zu halten und zu stabilisieren und löst dadurch fast alle haltungsbedingten Verspannungen und Schmerzzustände. Möglicherweise bemerkst du in Folge sogar eine positive Veränderung deiner Selbstsicherheit und deines **Selbstwertgefühls**.

Freu dich über Licht, Wolken, Vögel oder Baumkronen!
Mit **erhobenem Kopf** sieht die Welt viel freundlicher aus!



Cranio Sacral

Christian Pesl

- Diplomierter Gesundheits– und Krankenpfleger seit 1996
- Diplom für CRANIO-SACRAL- Balancing
- 5-jährige Ausbildung zum CRANIO-SACRAL–PRACTITIONER nach den Richtlinien des „Deutschen Verbandes der Craniosacral Therapeuten"
- Zusatzausbildung für Baby- und Kinder-Cranio

Ziel meiner Arbeit ist der gesunde, regelmäßige CRANIO-SACRAL–Rhythmus. Bei dieser ruhigen Arbeit werden feine Techniken im Bereich von Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein angewendet.
Durch das Lösen von Blockaden leiste ich beistehende Vorarbeit.
CRANIO SACRALE Balance wird unter anderem erfolgreich begleitend eingesetzt bei:

- Stress und dessen Folgeerscheinungen
- Psychosomatischen Krankheitsbilder
- Migräne
- Burn-Out
- Geburtstrauma
- Rheuma
- Schulter- und Rückenbeschwerden
- Tinnitus
- Schlafstörungen
- oder einfach nur zur **Entspannung**

Thai Yoga

Thai Yoga wird auch als passives Yoga oder scherzhaft "Yoga for lazy people" bezeichnet.

Stell dir vor, **deine Energie fließt** harmonisch und natürlich. Wie eine Landschaft im Körper, die aus Bächen und Flüssen besteht. Sie müssen fließen, offen und frei sein. Sollte ein Bach oder Fluss blockiert sein, ist Thai Yoga eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Energiefluss wieder in Schwung zu bekommen. Thai Yoga ist durch die Kombination aus Massage und Dehnung ein gutes Mittel zur Gesunderhaltung des Körpers.

Frag mich nach Thai Yoga, ich kombiniere es auch gerne mit einer Ayurveda Massage!

„Schmerz ist der Schrei des Körpers nach fließender Energie"
(Dr.Voll)

Ayurveda

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda **„Wissenschaft vom Leben".**

Ayurveda konzentriert sich auf die Vorsorge und die Gesunderhaltung des Körpers.

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und sollen im Gleichgewicht stehen. Grob umschrieben bedeutet Gesundheit im Ayurveda Ordnung, Krankheit dagegen Unordnung. Ordnung und Unordnung befinden sich in unserem Körper in ständiger Wechselwirkung.
Nach Ayurveda wird man gesund, wenn man die Unordung in seinem Körper wahrnimmt und versucht, die Ordnung wieder herzustellen.
Alle körperlichen und seelisch-geistigen Funktionen werden von den drei Grundkräften, den so genannten Doshas – Vata, Pitta und Kapha – gesteuert. Besteht zwischen diesen drei Kräften ein ausgewogenes Gleichgewicht, so sind wir **gesund.**

Welcher DOSHA-Typ bist du?

Lerne mehr über dich und lerne dich besser kennen! Frag mich nach deiner KONSTITUTION nach Ayurveda!

Wellness für die Füße

Eine wohltuende ganzheitliche Ayurveda Thai Massage mit hochwertigen Kräutern und kostbaren Ölen mit Fokus auf die Füße. Du wirst dich danach nicht wieder erkennen, so entspannt dich diese Massage!
Dazu macht sie dich widerstandsfähiger!

Massage und Ayurveda

Kostbare und wohltuende, warme Öle **verwöhnen** deinen ganzen Körper in angenehmer Atmosphäre.

Erholung pur für Körper, Geist und Seele!

Massage von Kopf bis Fuß

Durch **Streich-, Druck- & Dehnbewegungen** wird dein ganzer Körper geschmeidig, stärkt das **Immunsystem**, regt den **Stoffwechsel** an und fördert das allgemeine Wohlbefinden.
Beruhigt- ermöglicht dem Körper eine **tiefe Entspannung**.
Der Effekt nachher ist schon alleine durch deine Ausstrahlung sichtbar.
Du wirst sie dir sicher immer wieder einmal gönnen.

Gerne lerne ich dir auch die Massage für den Hausgebrauch.

Die Sisterly Wohlfühl-Boutique

Im Jahre 2010 haben die drei Schwestern, **Gabriele, Renate und Maria**, den Wunsch realisiert, etwas Gemeinsames auf die Beine zu stellen. Jede der drei Schwestern bringt andere Schwerpunkte in die „Sisterly Boutique & Moondance Bewegungspraxis" ein. In jungen Jahren sammelten die drei Schwestern viele Erlebnisse und Erfahrungen auf Reisen und kehrten dann doch zu ihren Wurzeln an den Attersee zurück. Der Wunsch nach etwas Gemeinsamen und trotzdem die Wahrung der Individualität war immer schon da. So starteten sie das gemeinsame Unterfangen ganz nach dem **Motto: Etwas für`s Auge um sich schön zu fühlen, etwas für den Körper um sich gesund zu fühlen und etwas für die Seele um sich wohl zu fühlen.**

You are never fully dressed without a smile

Attergauerstraße 46
4880 Sankt Georgen im Attergau
Tel.: +43 664 73145527
Mail: sisterlyboutique@gmx.at

Werde ein Fan von der Sisterly & Moondance Bewegungspraxis und sei immer up-to-date!

boutiquesisterly

Mode & Accessoires, die bewegen

Die Boutique führt außergewöhnliche Mode für Erwachsene, **Naturlabels mit Fairtrade**-Zertifizierung, Baby- und Kinderkleidung, Accessoires **zum Wohlfühlen** und bietet ein großes und **vielfältiges Angebot** an Bewegungs- und Entspannungsprogrammen. Auch regelmäßige Events und Vorträge stehen am Jahresprogramm.
Gemeinsam haben die drei Schwestern 8 Kinder und wissen, dass Kinder viel Liebe und Platz in einem Leben gegeben werden muss. Deshalb gibt es im Geschäft eine beliebte Spielecke, während den Mamis Tee beim Schmökern gereicht wird. Es sollen sich alle wohlfühlen und gerne wiederkommen.
Als Rezept für den gemeinsamen Erfolg nennen die 3 Frauen: **Vertrauen, Zusammenhalt, und Akzeptanz!**

frei-raum

Raum zu vermieten.
Der Raum eignet sich ideal für Seminare, Vorträge, Behandlungen und Kurse wie Yoga, Tanz, Pilates, Shiatsu, Thai Chi, Chi Gong, Meditation usw. und kann stundenweise, tageweise und **auch an Wochenenden** gemietet werden.

Ich reise auch gerne:
Kannst du nicht nach St. Georgen im Attergau kommen?
Ist es zu weit?
Hast du eigene Räume?
Brauchst du für dich AUSZEIT in deiner Umgebung?
Möchtest du bei dir mit deinen Leuten ein Seminar, Workshop oder Firmentraining organisieren?

Dann komm ich zu dir.
Gerne lass ich mich in andere Orte einladen!

Tanz dich frei

Tanz dich frei (Impro-, Ausdruckstänze) – Modern dance – für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Inhalt:

- Verschiedene Tanz- und Bewegungsstile (Lyrical-Jazz, Rhythm., Pilates,Yogalates, Modern dance, Hip Hop, Latino, Brasil,...)
- Wahrnehmung (Gefühls- und Körperwelt erkunden)
- Persönlichen Stil und Ausdruck entwickeln
- Erarbeiten von Kombinationen bis hin zu Choreographie.
- Tanz dich in die Mitte

kreatives Kindertanzen

Gerne kannst du uns für dein Event auch buchen! Übrigens für jeden Anlass gibt es schöne Kleider in der Sisterly Wohlfühl-Boutique.

Tanz-theater

Eine im Ausdruckstanz startende, experimentierfreudige Gruppe begründete im Rahmen der **Moondance Company** im Herbst 2011 unter der Leitung von **Melanie Nöhmer** das Tanztheater **„VITA GUSTA"**. Jedes Jahr wird eine Tanztheater-Produktion erarbeitet und dem Publikum vorgestellt. Das Tanztheater ist immer **für neue Mitglieder offen.**

Singen nach Herzenslust

Wir singen gerne bei Events, Hochzeiten, Taufen, Erstkommunion, Firmung etc.

Stimmbildung und mehrstimmiges Singen. Wir freuen uns auf Damen, Herren und Kinder, die **Spaß an Musik** haben.

Film frei - Bühne frei

für Erwachsene und Kinder

Bewegung, Ausdruck, Impro, Sprache, Geschichten erfinden, Schreiben, Spaß und Kreativität stehen im Vordergrund.
Hast du Lust eine Reise in die Welt des Theaters zu machen, Geschichten zu erzählen und **auf der Bühne eine eigene Welt zu erschaffen?**
Theaterspielen aktiviert die Sinne und die Bewegungsfreude. Sie verbindet so den Körper und Emotionen.
Nimm das Leben nicht ganz so ernst - Humor und Gelassenheit bringen dich im Alltag und Berufsleben weiter.

Bühne frei für dich.

Schreib auf, notiere, zeichne dir was

Was du dazu brauchst:
ein Notizbüchlein
Stifte
ein bisschen Zeit

Mach es dir gemütlich, vielleicht abends im Bett und gehe in Gedanken die vergangenen Tage und Dinge, die dich berührten oder beschäftigten einmal durch:
Alles darf notiert werden, Großes wie Kleines...
Schreib dir etwas von der Seele
oder einfach nur zum Spaß auf.
Nimm das Büchlein in den nächsten Tagen wieder zur Hand, sicher fallen dir weitere Dinge ein, die du **aufschreiben** kannst!

Der afrikanische Schifahrer

Eine Geschichte, geschrieben von Gabriel, 12 Jahre

Es war einmal ein armer Junge, der Bedda hieß. Er lebte in Afrika. Dort schien die Sonne so heiß, dass es niemals schneite. Er hatte eine Tante, die einen Fernseher besaß. Jedesmal, wenn er sie besuchte, durfte er fernsehen.

Eines Tages fand er einen Sender, wo etwas über Österreich gezeigt wurde. Es war ein Bericht über den Schnee und das Schifahren. Seit diesem Tag wünschte er sich nichts mehr, als auch einmal Schi fahren zu können. Jede Woche ging er zu seinem Lieblingsplatz am Teich, wo sein Freund, der Esel Murri, stand. Ihm erzählte Bedda immer wieder, wie gerne er doch in die Berge fahren wollte, um Schi fahren zu lernen. Aber er sah keine Möglichkeit, dort hinzukommen.

Seine Eltern waren sehr arm und es gab keine Arbeit .
Murri blickte ihn immer mit seinen großen Augen eindringlich an.
Der Junge war sehr traurig.

Die Jahre vergingen und er wurde schon bald ein Mann. Noch immer ging er zum Esel und klagte ihm sein Leid.
Das Tier war aber nun schon so alt, dass er ihn nicht mehr hören konnte. Bald starb er in seinen Armen.

Darauf hin weinte Bedda bitterlich. Die Tränen, die auf den Kopf des Esels fielen, verwandelten sich in Goldmünzen. Bedda traute seinen Augen nicht und eine Eselsstimme sprach: „Mach dich auf den Weg und erfülle dir deinen Wunsch, dort wirst du auch Arbeit finden!"

So schnell es ging machte er sich mit einem Schiff auf nach Europa.
Dort gab es viele hohe Berge.
Danach fuhr er in die Alpen, wo er eine Stelle als Liftwart bekam. Bald lernte Bedda eine Schilehrerin kennen, die ihm das Schi fahren beibrachte. Beim Schi fahren verliebten sie sich ineinander.
Nun war er überglücklich. Er konnte Schi fahren und hatte auch seine große Liebe gefunden.
Er dachte noch oft an seinen Freund, den Esel, zurück, der ihm zu seinem Glück verholfen hatte. Sie heirateten und waren glücklich bis ans Ende ihres Lebens.

Poesie im Frühling

Lebensfreude - Lebenslust pur

Lass die Sonne in dein Herz.
Die Natur ist farbenprächtig und sanft - **Inspirationsquelle** unserer Mode.

- auch bio & fairtrade

- in der Sisterly Wohlfühl-Boutique erhältlich!

Mandelblütengeflüster

Ich spaziere durch eine Bilderlandschaft
Mandelblüten
Bienensummen
Vogelgezwitscher
Elfengeflüster
Ich spaziere durch eine Bilderlandschaft

Es ist Frühling
Mandelblüten strecken sich dem tiefblauen
Himmel entgegen
Bienen fliegen von Blüte zu Blüte
Vögel zwitschern
Das junge Gras, noch ganz zart und hellgrün,
glitzert im Morgentau
Breitet einen weichen Teppich aus
Es ist Frühling

Ich wandere durch die Barancos zwischen den blühenden Mandelbäumen.
Ein Baum ruft mich zum Verweilen.
Ich setze mich in das junge Gras, lehne mich an seinen Stamm,
blicke auf seine wunderschönen Blüten.
Plötzlich tanzt die ganze Landschaft rund um mich.
Eine Schar von Feen schwebt durch den Mandelhain.
Glockenähnliche Musik ertönt.
Jemand ergreift meine Hand.
Ich tanze mit den Feen.
Eine Leichtigkeit macht sich in mir breit.
Ich schwebe förmlich, als hätte die Schwerkraft sich aufgehoben.
Es ist ein engelsgleicher Tanz, voller Fröhlichkeit.
Die Blüten verströmen ihren süßen Duft.
Das Meer glitzert in der Ferne.
Mein Herz geht über voll Glückseligkeit.
Plötzlich lautes Hundegebell.
Ein Wanderer kommt schweren Schrittes den Hang herauf.
Der Spuk ist vorbei.
Die Feen verschwunden.
Ich sitze an den Baum gelehnt.

(Yvonne Schmidt)

Poesie im Sommer

Spaß muss sein !

Lachen ist unser Lieblingstraining für die Bauchmuskeln.

Vergiss den **HUMOR** nicht!

Kannst du auch über dich selber lachen?

Es kann dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen musst du selbst.

Poesie im Herbst

Frohlockend bewegt es mich ins Blatt!

So golden, welch Farbenspiel!

Rollover in der Sisterly Wohlfühl-Boutique erhältlich!

Ideal als „Nierenwärmer" zu tragen. Jedes Teil ein Unikat!

Super warm über den Hüften - Du kannst ihn drehen und wenden wie du möchtest! Schöne Farben zum Kombinieren. Auch in der Trainingseinheit ein Hingucker.

Schönes, goldenes Herbstwochenende. Herbstyoga am Board. Buntes Laub am Ufer. Erholung pur! Im Herbst etwas ganz Besonderes. Spiel mit der Sonne ☼, der Sonne entgegen. **Körperreise und Meditation am See.**

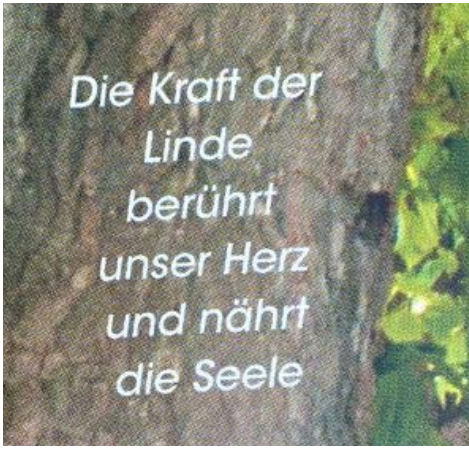
Herbstgarten der Seele

Wie wohl sie tun,
die spätsonnigen
Momente im Garten.
Auf einem
weißen Holzstuhl
verwittert die Zeit.
Wie wohl sie tun,
die wärmenden
Gefühlsfarben der Bäume,
friedlich segelt
ein kleiner Augenblick.
Wie wohl sie tun,
die süßen Sehnsuchtskleinigkeiten
in den Büschen,
reifes Gold flutet Rasen,
Wege und Herzen.
Taucht alles
in ein schwingendes herbstzärtliches
Licht.

(Silke Kühn)

Die zwei Seiten in Dir

Komm aus deinem Schatten hervor !



Akzeptiere dich so wie du bist !

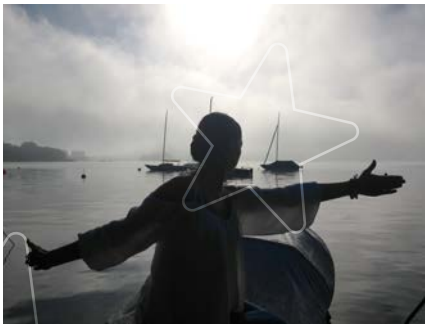
Lebe & sehe das Gute in dir :)

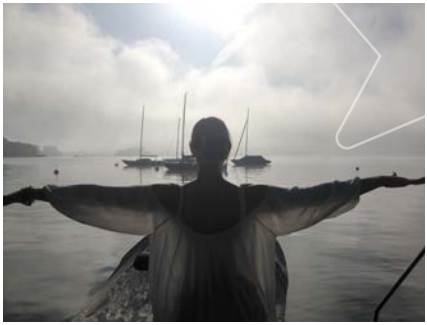
"Jekyll und Hyde" *

* Das Gute und das Böse im Menschen
In der berühmten Erzählung Dr. Jekyll und Mr. Hyde beschreibt Stevenson den Fall des Wissenschaftlers Dr. Jekyll, dem es gelingt, den schlechten Teil seines Wesens von sich abzuspalten und zu einer eigenen Person zu machen. Der so entstandene Mr. Hyde verfolgt ohne Gewissen und Moral seine Triebe und Leidenschaften.

Die zwei Seiten in Dir

Monde und Jahre vergehen,
aber ein schöner Moment leuchtet
das ganze Leben hindurch.
(Franz Grillparzer)





Der Nebel hat etwas Geheimnisvolles -
Die Traumreise durch den Nebel ins Licht!
Wer niemals träumt, verschläft sein schönstes Leben.
(Friedrich Rückert)

Poesie im Winter

Atem-Yoga in der frischen Luft erfreut sich unserer Ausstrahlung, ist Nahrung für unseren Körper und klare Augen sind uns sicher! Es fördert unsere Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte. Zu dieser Jahreszeit können wir das gut gebrauchen! Dazu gibt es eine große Portion Weitsicht in jeder Hinsicht!

On tour mit Ski !

. . . aus dem Herzen . . .
aus dem Bauch heraus
❤

Sieh die Welt aus einer
anderen Perspektive.

Atmen: Wander-Yoga
im verschneiten Wald

In der Ruhe liegt die Kraft

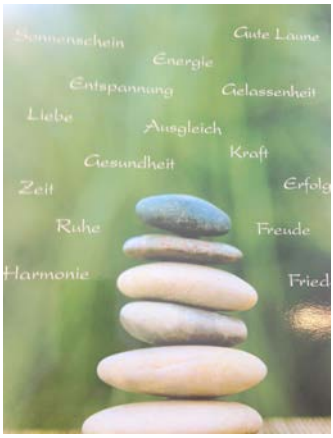
Traumhaft schön: ruhiges, entspanntes Privat-Yoga am Board, ganz sanft. Du fühlst dich wie neu geboren! Informiere dich in der Sisterly Wohlfühl-Boutique!

Gedankenpause

Heut Abend, da möchte i mi bsuachn.
Bin gspannt, ob i dahoam bin!
(Karl Valentin)

Heute Abend möchte ich mich besuchen.
Ich bin gespannt, ob ich daheim bin!
(Karl Valentin)

Versinke täglich ein paar Minuten - manchmal auch länger - in dir selbst! Atme ein und aus!



Gabrieles Wohlfühlreihe für den Alltag

Sessel-Übung:
Gibt es einen Stuhl in deiner Nähe? Ich nehme mal den Rollsessel in der Boutique!
Schon geht es los! Bist du bereit? Setze dich gerade aufrecht hin - der Nacken ist lang - bewege die Arme in den verschiedenen Positionen durch. Anschließend nimm dir die Beine vor: hebe sie nacheinander und lächle. Wenn du Lust hast, mache es noch ein paarmal von vorne durch! Viel Spaß beim Bewegen!

1. Drücke die Arme gegen die Tischplatte

2. Kopf: rechts über die Schulter schauen - rechter Arm hoch und umgekehrt

3. Schulter: Stelle die Fingerkuppen an die Schultern, sitz aufrecht

4. Zieh die Arme hinten weg - beuge dich vor - zieh die Arme von hinten nach oben

5. Beuge die Beine abwechselnd nach oben

Diese Übungen kannst du auch im Stehen oder am Boden sitzend machen.

1.

2.

Buch-Übung:
Balanciere ein Buch oder ein Heft (Ich habe gerade mein Wohlfühl-heftchen auf meinem Scheitelpunkt).

Mit erhobenem Kopf sieht die Welt viel freundlicher aus!

3.

4.

5.

Deine Reise
... nach innen!

Ein paar Minuten täglich in sich selbst versinken - unsere innere Apotheke. Wir haben so etwas wie einen inneren Raum, da gibt es viel zu entdecken!
Blüte für **Blüte**, such deine Knospen, Blüte für **Blüte** leicht und geschmeidig - „bewege sie und halte inne".

Manche Menschen suchen nach einem schönen Ort.
Andere machen einen schönen Ort.
(Inayat Khan)

… ins Außen!

Reise wieder mal, mach einen Ausflug, lass dich inspirieren von der Welt, den Städten, Ländern, Kulturen und Menschen.

Mädelsday - immer mal wieder

Urlaubszeit = Verwöhnzeit

Sieh dir an, was los ist da draußen.

Goodies for you

Der Augenblick
Schenke kleinen **Freuden**, die schon waren, und kleinen Vorfreuden, die du erwartest, mehr Beachtung!

Notiere dir jeden Tag ein paar „Goodies for you". Ich bin mir sicher, dass dir etwas einfällt! Eröffne für die darauf folgende Woche eine neue Seite, neue Eindrücke, neue Gedanken, kreuz und quer, spontan ...

Nimm bewusst Kleinigkeiten wahr wie z.B.: die süße Birne, die du gerade isst :)

lobe dich!

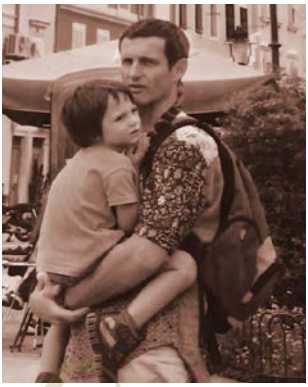
probiere was Neues aus

verzeihen

Geborgenheit

dankbar sein

mach dich schön ...



Ausstrahlung -
lass‘ dein Krönchen
heut besonders strahlen.

bedingungslose
Liebe

Krone sitzt schief,
gerade richten ...

liebe ♥

umarme ♥

küsse ♥

begeistere dich für Etwas,
staune, habe Mut ...

Freundlichkeit

Wie doch Freude und Glück
einen Menschen schön machen!
(Fjodor M. Dostojewski)

musiziere

Ein selbstgestecktes Ziel zu erreichen:
Das ist, als könnten wir fliegen.
Das Herz weitet sich, wir sind
den ✶ Sternen ✶ ganz nah.

male

Spüre deine Lebendigkeit !

fotografiere

Entdecke die

Lebenslust

&

Leidenschaft

in Dir

Singe nach Lust und Laune ♫

tanze

Fühle dich frei wie ein
Schmetterling
- entfalte dich -

Brunchen nach ♥-enslust!

Hast du Lust auf Selbstgemachtes?

verwurzle dich ...

Magst du Tiere?

Ladies day

lese, lese, lese ...
bilde dich weiter

Gabrieles Waldbaden

Spaziergänge im Wald heben nicht nur die Stimmung, sondern steigern auch das Selbstwertgefühl. Es fördert die Kreativität, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit.

Wer richtig in den Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit!

Waldbaden auf Rezept?

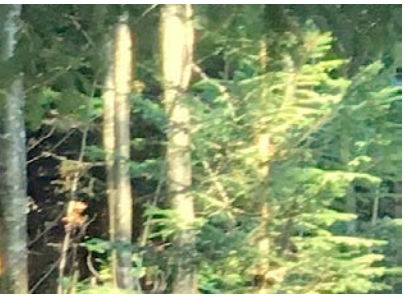
Herbstblues Vorbeugen

und das zu jeder Jahreszeit

Schon ein paar Stunden im Wald
stärken unser Immunsystem,
schenken neue Kraft,
geben gute Laune.

Der Wald ist die Sommerfrische der Psyche.
Er ist die beste Kur, der Luftkurort unserer Seele.

Der stille Zauber der Natur, der Duft der Pflanzen hüllt uns sanft ein. Pflanzen und Bäume betören auch mit den ätherischen Ölen in ihren Blättern, Blüten, Stängel und Rinden. Schärfen wir alle Sinne, tauchen wir ein in die heilsame Kraft der Natur. Wir gehen entspannt zwischen den Bäumen spazieren und öffnen ganz bewusst unsere Sinne für die Schönheit. In der Ruhe des Waldes können wir wieder zu uns kommen und unsere innere Kraft spüren. Mit jedem Schritt fühlen wir uns ein bisschen mehr geerdet und angekommen.



Die Kraft spüren

Hast du dich schon einmal an einen Baum gelehnt und die Kraft gespürt?

Wann ist der Wald am schönsten? Im Frühling, wenn alles grünt und der Saft in die Pflanzen schießt, oder im Sommer, wenn die Mittagssonne durch die Blattdächer scheint und die Natur den Atem anhält? Im Herbst – es ist so schön, wenn es Laub schneit und die Natur sich so golden verwandelt! Im Winter, wenn der Schnee unter den Schuhen knirscht: Es ist immer toll, sich selbst im Wald zu begegnen.

Der Wald ist am schönsten, wenn man ihn nicht nur von außen sieht, sondern auch von innen erlebt.

Der Wald und Du

Wie oft bist du im Wald?

Hast du einen Lieblingsplatz im Wald?

Was verbindest du im Wald?

Welche Dinge hast du schon mal im Wald gemacht?

Der Wald

Rauschend durch das Laub wandern, den Atem wahrnehmen. Die Ruhe und die Kraft der Bäume spüren. Schweigend Schönes, Filigranes auf dem Weg sammeln und auf einem Plätzchen auflegen. Ist das nicht wunderbar?
Es ist ein pures Vergnügen mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen! Er lädt uns dazu ein unsere Sinne achtsam wieder zu öffnen, die Wahrnehmung zu schärfen und zu entspannen.

Tu so als würdest du zum ersten Mal in den Wald gehen

Hörsinn: Der Gesang des Waldes, das Rauschen der Blätter im Wind! Strömt in der Nähe vielleicht ein Bach? Denke dir eine Geschichte aus, die der Wald dir erzählt! Richte nun die Aufmerksamkeit auf die Nase: Schnupper den frischen Duft von Tannennadeln, Blättern, Gräsern, würzige Noten von Baumharz und Pilzen, die vielfältigen, zarten und üppigen Düfte der Blüten, aber auch den Modergeruch von zersetzten Stämmen.

Die Sinne

hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken

Nun **erfühlen** wir den Wald:
„Mit den Händen sehen",
mit den Händen ertasten.
Barfuß z.B.: auf kühlem Moos -
spüre die Verbindung der Erde.

Der **Geschmack:** Gehe auf kulinarische Entdeckungsreise.
Verkoste aber nur Pflanzen, die du gut kennst. Z.B.: Walnüsse,
Himbeeren, Brombeeren, Haselnussblüten - iss ganz bewusst.

Bäumchen
schüttel dich !

An apple a day keeps
the doctor away

Der Waldboden

Der Waldboden mit den kleinen Ästen und Blättern raschelt und knackt unter unseren Füßen!
Sieh nach unten:
Worauf läufst du?
Ist das Laub noch frisch?
Wenn wir weiter lauschen, hören wir vielleicht einen Vogel in der Ferne oder einfach nur eine friedliche Stimme.

Sieh dich um und nehme die intensiven Farben deiner Umgebung wahr. Welche Farbtöne siehst du? Mit einem tiefen Atemzug können wir ganz bewusst die klare Luft in uns aufnehmen.

Riechst du den Duft der Bäume?

Hier und jetzt

Oft sind wir ganz schön verkopft, denken an dieses, jenes und vergessen dabei, das Hier und Jetzt wahrzunehmen.
Abschalten und alle Eindrücke wahrnehmen - einfach nur zu spüren - tut so gut...!

Bewusster mit dem Alltag umgehen.

Ein wenig Achtsamkeit für uns selbst !

Tiere beobachten, an Blumen schnuppern, Tannenzapfen sammeln. Wie fühlen sich die Nadeln des Bäumchens an? Welchen Duft verströmen sie?

Welcher Weg wird denn meiner sein?

Aktivieren wir unsere Sinne.

a Woid-Gedicht

Woasst du, dass die Bam redn? Ah, du host nu nia hi geart? Waorst scho amoi im Woid ganz ruhig? Und host vasuacht zua zhearn? Ned?
Bist scho amoi zuwi gaunga zu an Bam? Und host`n genau angschaut, von die Wurzln bis zum Wüpfi, die Rindn die Bladln, die Äst und host ghorcht? A ned? Host scho amoi an Bam angriffen, oda umoarmt, oda des Ohr an`n Stamm glegt? A ned? Woasst üwahaupt wöcha bam in deiner Näh steht, wiara gwochsn is und wia seine Bladln ausschauen? Wei so kunntst bestimma, wöcha dass is.
Ah, nur dass`s Laub im Winter owa foit woasst. Aha. Host schon amoi gsegn, wia die Sunn beim Untageh die Bamwüpfin wia mit Goid üwaziagt? Und host da scho amoi angschaut, wia die Wurzln von an Bam die Erdn umoarmen? Wos die woih zum Sogn haum? Bis scho amoi unta an Bam glegn und host durch die grean Bladln den blaun Hümmi gesegn und host d´Ohren gespitzt? Ah, fia des host koa Zeit, weist imma so spod hoam kummst und zum Wochen-end muasst mit deine Freind furt geh und di auschlofn. Ah so. Jo, da glaub i eh dass d`nix hearst und scho a wengal derisch bist fia des auf wos`s im Leben ankummt.

- Regina Führlinger

ein Wald-Gedicht

Weißt du, dass die Bäume reden? Ach, du hast noch nie hingehört? Warst du schon einmal ganz ruhig im Wald? Und hast versucht zuzuhören? Nicht? Bist du schon einmal zu einem Baum hingegangen? Und hast ihn genau angesehen, von den Wurzeln bis zum Wipfel, die Rinde, die Blätter, die Äste und hast hingehört? Auch nicht? Hast du schon einmal einen Baum angefasst, oder umarmt, oder ein Ohr an den Stamm gelegt? Auch nicht? Weißt du überhaupt welcher Baum in deiner Nähe steht, wie er gewachsen ist und wie seine Blätter aussehen? Denn so könntest du bestimmen, welcher es ist. Ach, du weißt nur, dass das Laub im Winter hinunter fällt? Aha. Hast du schon einmal gesehen, wie die Sonne beim Untergehen die Baumwipfel wie mit Gold überzieht? Und hast du dir schon einmal angesehen, wie die Wurzeln von einem Baum die Erde umarmen? Was die wohl zu sagen haben? Bist du schon einmal unter einem Baum gelegen und hast durch die grünen Blätter den blauen Himmel gesehen und hast die Ohren gespitzt? Ach, dafür hast du keine Zeit, weil du immer so spät nach Hause kommst und am Wochenende mit deinen Freunden weggehen und dich ausschlafen musst? Achso. Ja, da glaube ich dir, dass du nichts hörst und schon ein wenig schwerhörig dafür bist, worauf es im Leben ankommt.

- Regina Führlinger

Ein ersehnter kleiner Urlaub für die Seele

Sehnst du dich auch an manchen Tagen nur nach Hause, weil du dich müde und ausgelaugt fühlst? ... tanke auf ... :)

Sei locker! happy

sweet home

Heute schon gechillt? relax

Lade dich wieder auf :)

Sei du selbst.
Mache Fehler und lerne.
Geh' deinen Weg.
Vergiss nie wo du herkommst.
Bleibe dir treu.
Sei ein Original.
Glaube an dich!
Du bist einzigartig.
Behalte immer deine Ziele im Auge.
Sei stolz auf dich.
Gib niemals auf.
Sei ein guter Freund.
Lebe dein Leben.

Clean eating

Vitamine und Co.

Clean Eating
Gib deiner Seele mit jeder ausgewogenen gesunden Mahlzeit einen kleinen aufmunternden Schubs.
Deine Seele isst mit. Gib ihr nur was sie braucht. Iss dich glücklich.
Vitamin D - nimmst du auf, wenn du ins Freie gehst und Sonnenlicht auf deiner Haut spürst.

freche Früchtchen

Kartoffelchips mit Kräutern und Olivenöl

Gemüse aufgespießt

Avocado immer dabei, auch püriert, verdünnt, für Saucen oder Salat

Vitamin C every day

Suppenzauber

Löffel für Löffel genießen

hmm wie fein ...

Mit frischen, gesunden Zutaten,
verfeinert mit frischer Petersilie.

Rote-Rübensuppe
mit frischer Muskatnuss

Kürbissuppe
verfeinert mit Karotte,
Kokos und Ingwer

Kohlrabisuppe
mit feingehackter
Zwiebel und Kräutern

Herzhaftes
nach Herzenslust

Eine Tasse Kaffee kann doch keine Sünde sein!

Ein herzhafter Apfelstrudel mit Dinkelmehl, und Kokosblütenzucker, dazu Tee.

warme Buddha-Bowls mit vollwertigem Getreide und Körnern

Kraftvoll

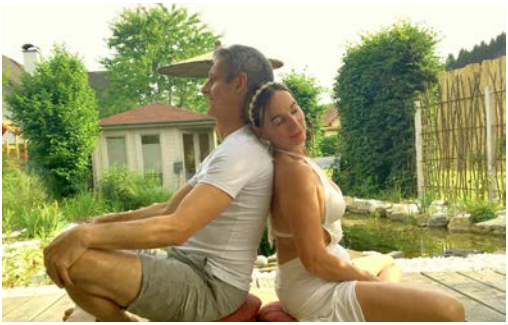
„Weck ma`s auf die Muskeln und machma`s stark." Ein paar Übungen für Beine, Rücken, Arme und Bauch kräftigen dich von Kopf bis Fuß! Füllen uns mit Energie und geben uns ein gutes Gefühl für ein „bewegtes" Leben.

Brülle wie ein Löwe !

duo-work

Möge stets jemand an deiner Seite sein, der dir die Worte des Lebens sagt, der in dein Lachen einstimmt und deine Lieder kennt. (irischer Segenswunsch)

Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.
(Marie von Ebner-Eschenbach)



Wörter, die

Vermeide niemanden, der dir begegnet.
Du findest leicht einen, dem du hilfst,
einen der dir helfen kann.

Das Außerordentliche geschieht nicht
auf glattem, gewöhnlichen Weg.

Glaube dem Leben, es lehrt
besser als Redner und Buch.

Frisch gewagt ist schon gewonnen,
halb ist schon mein Werk vollbracht.

uns „bewegen"

Inspirierendes von Goethe

Unsere Eigenschaften müssen wir
kultivieren, nicht unsere Eigenheiten.

Wo ist der Mittelpunkt der Welt,
auf dem sich alles beziehen muss?
In unseren Herzen.

Alles Verständnis fängt
mit Bewunderung an.

Wer nicht neugierig ist,
erfährt nichts.

Eindrücke

Fahrt mit dem Schiff am See.
Unser Kapitän führt uns zum schönsten Platz - während der Fahrt stimmen wir uns ein - die leichte Bewegung im Sommerwind, Wellen und **Sonnenuntergang** lassen uns mit der Natur und unserem Körper eins werden.
In der Bucht halten wir „inne" und „bewegen"!
Entspanne und genieße die sanfte Yoga- & Atem-Einheit. Spüre die Energie des Wassers und der Berge - unendlich viel Sauerstoff zu haben und aufnehmen zu können gibt uns neue Energie und Kraft. Mitmachen kann jeder! Herzlich „bewegt" mit Gabriele.

vom Schiff

Impressionen: Berge, Land & Wasser

Erde

bodenständig

Spüre dich vom Fuß bis zum Scheitelpunkt - erde und verwurzle dich. Nur wer Kontakt zum Boden hat, kann in den Himmel wachsen. Spüre deine ganze Körpergröße - richte dich gut auf - über den Scheitelpunkt und darüber hinaus. Nimm an, du hast kleine, dicke und etwas dünnere, lange Wurzeln. Verankere dich fest damit. Du stehst so stark wie ein Fels in der Brandung bzw. wie ein Baum im Wind - fest verwurzelt, und doch frei und biegsam und groß! Kopf hoch und die Sonne schenkt dir ein Lächeln! Nichts kann dich umhauen.

Verwurzle dich

Nun Umkehrübungen zum Entlasten der Beine an der Wand oder frei in der Luft. Beine in den Himmel schauen lassen.

Luft
Atemübungen

❤ Gute Sauerstoffversorgung durch achtsames Atmen. Sauerstoff und Nährstoffe dringen tiefer ins Gewebe. Der Hormonhaushalt wird angeregt.

Beschäftige dich mit deinem Atem und dein Leben verändert sich. Sitzmeditation dazu: Wähle einen bequemen, würdevoll aufrechten Sitz auf einem Kissen oder Sessel. Schließe die Augen. Atme. Wenn Gedanken kommen - das tun sie immer - holen wir unsere Aufmerksamkeit sanft zu unserem Atem zurück. Öffne dein Herz. Bei den Atemübungen stellen wir fest wo es drückt. Wir können den Atem tiefer werden lassen, langsamer und feiner gestalten, kurz innehalten! Wie atmen wir und welche Empfindungen gehen einher?

Spüre die Leichtigkeit in den Schultern, die frische Luft im Gesicht! Die Sonne scheint jetzt nur für dich!

Spüre dich

❤ Yoga makes us happy, weil es behutsam die Seele öffnet! Und wir lernen, Gefühle zuzulassen, anzunehmen & auszuleben. Wir spüren, dass viel mehr dahinter steckt, als bloße Körperübungen!

Wasser

water-yoga

Ein paar Übungen im Wasser gefällig?
So wohltuend für Body and Soul.

Erfrische dich

Viele Übungen kannst du auch prima im Wasser machen. Probiere es mal aus. Es macht Spaß, nicht nur zu schwimmen. Solch ein Genuss bei diesen heißen Temperaturen. Den Körper im Wasser wahrnehmen und in die Haltung hineinspüren.

Feuer
Kerzenschein

Suche dir einen schönen Platz und zünde eine Kerze an. Setze dich vor die Kerze und betrachte die Flamme, wie sie sich bewegt! Wir werden innerlich still und kommen bei uns an.

Das Tier der Weisheit,
Klarheit und der Kraft.

Wärme dich
Entdecke die Kraft der Rituale

Persönliche Rorate: Morgenstille, Morgenerwachen, kleine Schweigewanderung und Meditation im Kerzenschein

Der Morgen hinterlässt so einen schönen Eindruck, spürbar den ganzen Tag hindurch.

Der Morgen und der Abend sind die Stunden der Seele.
(Elmar Kupke)

Weihnachten -

WEIHNACHTEN - EINE BESONDERE ZEIT!

Weihnachten ist eine Zeit, in der wir persönliche Momente miteinander teilen und Erinnerungen austauschen.

Weihnachten ist eine Zeit, um die Welt mit den Augen der Liebe zu betrachten.

Weihnachten ist eine Zeit der Herzensfreude, der dankbaren Besinnung an all das Gute, was das vergangene Jahr uns gebracht hat.

Weihnachten ist eine Zeit, um für die Liebe dankbar zu sein, die unser Leben bereichert hat. Dankbar zu sein für Menschen, die uns nahe stehen und mit denen wir eine gemeinsame Zeit verbringen durften.

Weihnachten ist eine Zeit, Menschen in Not zu helfen und nichts zurück zu erwarten.

Weihnachten ist ein neuer Anfang und eine Zeit, um erlittene Kränkungen zu vergessen und von Neuem zu beginnen.

Weihnachten ist auch eine Zeit, die uns den Grundgedanken des Festes - **LIEBEN und GELIEBT WERDEN** - näher bringt.

Wir können jeden Tag zu etwas **BESONDEREM**, wie dem Weihnachtsfest machen, wenn wir es nur versuchen.

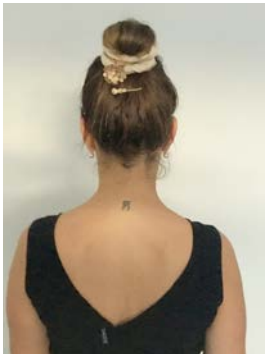
wann immer du willst!

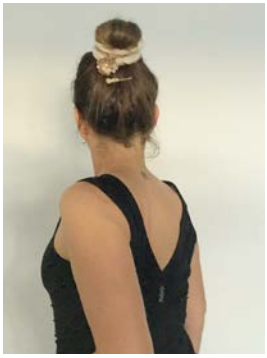
Engerl formen im Schnee

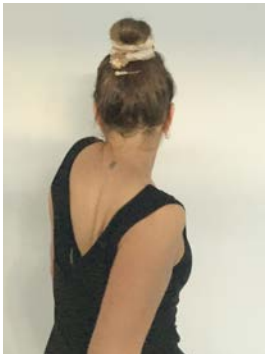
Nimm eine Schnee-flockendusche, bade in der Wintersonne und leg allen Stress auf Eis!

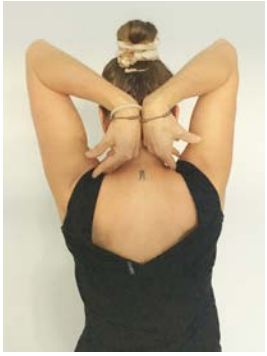
Schulter frei

Entspannt durch den Tag



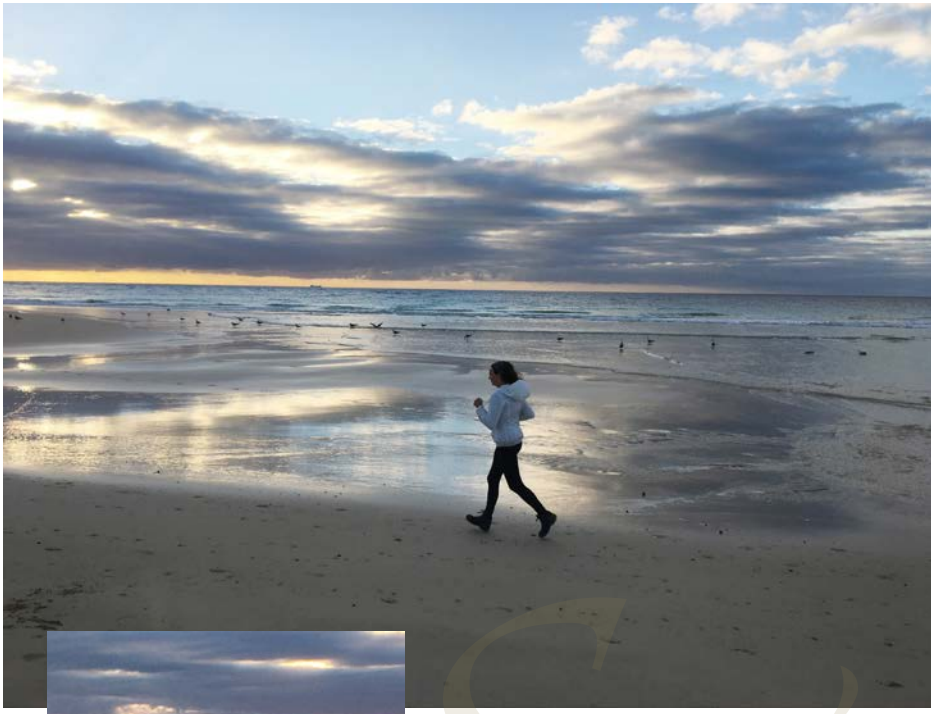


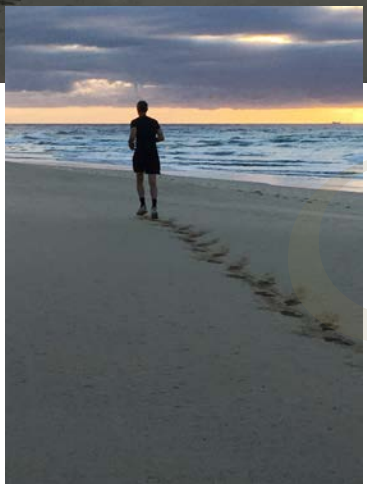




Lauf dich frei

Bring den Kreislauf in Schwung

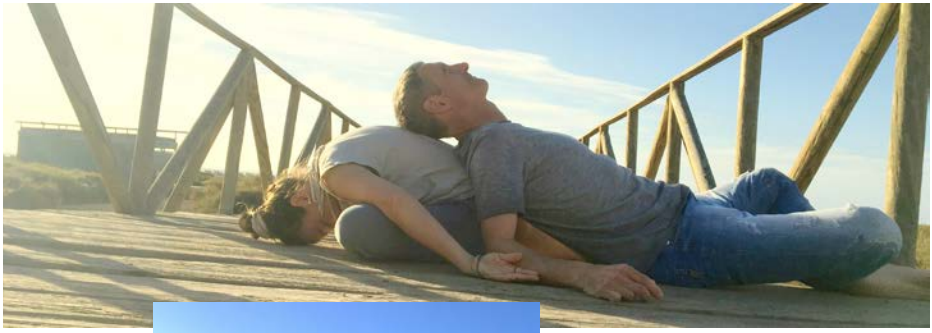




Atme gut …
Für alle Atemtechniken gilt: Draußen in der Natur, umgeben von Vogelgezwitscher oder bei Meeresrauschen funktionieren die Übungen am besten. Nimm dir die Zeit, um tief Luft zu holen.

Atme dich frei

Im Duo-Work macht es doppelt Spaß



Rücken an Rücken

Face to Face

Sonnengrüße
auch am offenen Fenster

Surya Namaskar

Wörtlich „Ehre sei dir, Sonne"
Deine Bewegungsabläufe reihen sich dynamisch aneinander, wie die Perlen auf einer Schnur, fließend verbunden mit dem Atemrhythmus.

Wirkung des Sonnengrußes:
- Alle Muskeln des Körpers werden bewegt
- Dehnt Muskeln und Bänder
- Regt Herz und Kreislauf an
- Massiert die inneren Organe
- Gibt Energie und Ausgeglichenheit

„Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich."
Lerne deinen Atem kennen und du lernst dich selbst kennen: deinen Körper, deine Gefühle, deine Gedanken. Verstehst du deinen Atem zu lenken? Dadurch sammelst du deine Kraft. Ist die Kraft gesammelt, so ist die Ruhe im Inneren leicht zu erlangen.

Atem
Übungen

Wasser

Wasser: wie kostbar du doch bist.
Du fließt, bist klar und ruhig und unterschiedlich in Bewegung.
Der See so schön und wunderbar, tauch ein und entspann.
Das Wasser im See - vom Ufer umrandet, so wie die Haut den Menschen umrandet. Das Wasser: einmal ruhig, kleine Wellen, mittelgroße oder zum Überschwappen hoch - jeden Tag anders.
Genau wie du, dein Gemüt - auf und ab - die Wellen fließen, erheben sich, beruhigen sich, werden kleiner und entspannen.
Glatt ist er nun der See, ruhig ... spür hinein ...
Das Wasser blitzt und glänzt in der Sonne,
ganz glatt wie ein Eislaufplatz ...
ist das nicht wunderbar!

Vedische Meditation

Wort Veda: heisst Wissen

Aus einer tiefen Verbindung zu sich selbst folgt eine bessere Verbindung zu anderen Menschen. Das erste und wichtigste bist du selbst. Der Rest kommt von alleine...

Liebesfähig zu werden
ist das Ziel des Lebens.
Dorethee Sölle

Natur Mandala

Liebe ist die Schönheit der Seele.
(Augustinus Aurelius)

Brücken bauen

Werde still wie ein ruhiger See.
Klar wie Wasser, das von
den Bergen fließt.

Chanten-Tönen
trainiere deine Stimme

Die Silbe HUM ist mit dem Herzchakra verbunden.
Spüre, wie der Ton kommt und 10 Minuten in deinem Körper vibriert und dein Herz erwärmt.

Noch eine Übung zum Ausprobieren: Vokal A beim Ausatmen tönen!

Oder...

SAT (Wahrheit) beim Einatmen
NAM (Identität) beim Ausatmen

... noch eine Übung:
laut sprechen
Mantra: SA TA NA MA

Wir sind Klang.

Nutze die Kraft deiner Stimme.

Augenblick

Gelassenheit to go, Gelassenheit to jump

In dem Augenblick, in dem du dich
für das Lächeln entscheidest, hast du gewonnen.

Weniger ist mehr

Je weniger du benötigst, um glücklich zu sein,
desto freier und entspannter wird dein Leben werden!

Probiere mal aus ... befreie dich vom Konsumdruck, Überflüssigem, Nachlaufen jedes Trends, und Flutüberreizungen.

Schlagwörter:
Bescheidenheit
Sanftmut
Behaglichkeit
Zufriedenheit

Stelle deine Gewohnheiten mal auf den Kopf!
Eine Verzicht-Goodie-Liste tut gut und bereichert.

ausmisten - Flohmarkt - second hand = jemand freut sich

kein Internetsurfing und ständiger Nachrichtenkonsum

Fahrrad statt Auto, nachhaltig einkaufen, regionale Produkte - fahr nicht fort, kauf im Ort!

Fasten: Handy, Süßes ...

achtsam mit dem Wasser umgehen, weniger Fleisch, Ressourcen schonen

Zögere nicht

Immer schön neugierig bleiben! Neues probieren.
Auch beim Üben - probiere wieder eine neue Übung aus.

Eins nach dem anderen.
Auch mal „Nein“ sagen.
Sei mutig und freundlich! Hilfsbereit und sozial engagiert.
Besser aussehen – von innen strahlen.
Lass dich nicht aus der Ruhe bringen,
bewahre einen gewissen Humor – auch wenn
es mal nicht so läuft!
Werde glücklich und zufrieden – sei frei!

Wenn die Anstrengung schwindet, ist die Übung vollendet.

Ich

Kümmere dich gut um dich selbst

Erkenne deinen Rhythmus in deinem „Inneren"!
Lerne, deinen eigenen Rhythmus wieder zu spüren
und danach zu leben!

Lerne deinen Körper tief zu entspannen!

Verbringe mehr Zeit damit, deinen Körper zu spüren.

Versuche regelmäßig in deinem Körper zu ruhen.

... und trotzdem ...

**Niemand hat die Wahrheit.
Wir alle suchen sie.**
(Karl Jaspers)

*Sobald du die Antwort hast,
ändert das Leben die Frage*
Graffito

Der Nächste

Unser Nächster ist nicht nur der Mensch.
Unsere Nächsten sind alle Wesen.

Albert Schnitzler

Mögest du glücklich sein.
Mögest du in Frieden leben.
Mögen sich alle Lebewesen
sicher und geborgen fühlen.

Pferdeflüsterei

Tiergeflüster:

Miau

IAAAAHH

Summ Summ

Muuuhhh

Wau Wau

Gurgur

Freude

Die Freude ist ein guter Lehrer
Hingabe und Leidenschaft werden erst
durch Freude und Begeisterung wertvoll.
Lächeln und Lachen sind Gelassenheitsanker,
die du so oft wie möglich anwenden kannst.

Fingeryoga
Mudras sind leicht bei der Hand – es gibt hunderte davon
und die kannst du überall machen.

z. B: Losslass-Mudra, Gedächnis-Mudra, Energie-Mudra, Entspannungs-Mudra, Entscheidungs-Mudra, Begeisterungs-Mudra, Selbstwert-Mudra, Leichtigkeits-Mudra, Erleichterungs-Mudra, Auftriebs-Mudra, Mudra gegen Stress, Mudra für das seelische Gleichgewicht, Mudra zum Innehalten, Mudra gegen Minderwertigkeit, Dankbarkeits-Mudra, Mudra für die innere Ruhe, Mudra gegen körperliche Beschwerden, Zuversichts-Mudra, Entfaltungs-Mudra ...

Ich baue sie sehr gerne in meinen Einheiten ein!

Tut gut

„selbstfürsorglich“

Ist gut für mich gesorgt?
Hab ich gut für mich gesorgt?
Sorg ich gut für mich?
Was brauche ich?

Regelmäßigkeiten
beim Aufstehen,
beim Essen,
beim Schlafengehen, usw.

... und Neues
Vielleicht ist es an der Zeit für eine Wiederentdeckung?
Habe große Träume, aber beginne klein.

Eine **kleine Änderung** kann eine große Wirkung auf dein Leben haben.

Der Baum

Gleichgewichtsübung
Durch die körperliche Aufrichtung kommst du in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Aufrichtung beginnt immer bei der Verwurzelung in den Boden:
Drücke das Schambein leicht nach vorne.
Hebe das Brustbein leicht an.
Lass die Schultern nach unten und hinten fallen.
Strecke deine Arme hoch. Führe die Hände in Gebetshaltung.
Bleibe einige Atemzüge.
Zu Beginn bleib mit den Zehen noch am Boden,
stehst du weiterhin stabil, geh mit dem Fuß weiter rauf, gegen die Wade.
Geh nur so weit in die Haltung, wie du sie spielerisch ausbalancieren kannst und dich sicher fühlst.

Die Übung
- stärkt die Wirbelsäule
- fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke
- kräftigt die Beinmuskulatur, den Bauch und die Aufrichtemuskeln
- verbessert die Koordination
- stärkt das Nervensystem
- fördert das innere Gleichgewicht

Wechseljahre
spannend was kommt

Beginnst du schon während der Menstruationsphase auf dich achtzugeben, werden die „Symptome" entweder leicht oder gar nicht sein oder du kannst bzw. lernst gut damit umzugehen, wenn du das Alter der Wechseljahre erreicht hast!
Die „weise Frau", die über persönliche Stärke, Lebenserfahrung, Klugheit und Wahrhaftigkeit verfügt, kann sich endlich entfalten. Im Vordergrund - die Wechseljahre werden positiv erlebt, wenn mit ihnen eine neue Wertschätzung der Frau einhergeht.
Einen positiv besetzten Lebensabschnitt, der mit größerer Klugheit und Freiheit assoziiert wird.

Smiling selfie

Frau im reiferen Alter

Haben wir nicht alle das Bild der weisen, „g'standenen" Frau, selbstbewusst und reif, klug und lebenserfahren, die weiß, wer sie ist, was sie braucht und wie sie es bekommt?

Was will mir der Körper mit seinen Beschwerden mitteilen?

Was gibt es in meiner Lebensführung zu überdenken?

Wer bin ich?

Was will ich wirklich?

Bringe ich mir selbst und dem Geleisteten genug Wertschätzung entgegen?

Bewegung und Innehalten helfen dir das Altern anzunehmen und dich den neuen Herausforderungen als Reifung zuzuwenden.

Manche Dinge sollte man mit Gelassenheit betrachten und einfach mal aussitzen.

Vielleicht verändern sie sich auf natürliche Weise.

Home Spa

Badewanne

vorgewärmtes Handtuch

Fussbad

Olivenöl tut der Haut so gut

Kerzen

Avocado-Maske: eine Wohltat für die Gesichts-Haut

Tee

Lavendelduft beruhigt und entspannt deine Seele

Rezept für Bio-Körpersahne:

Sheabutter, Kokosöl, Mandelöl,

Ätherische Öle:

Lavendel, Zitrone, Sanddorn

Streichle deine Seele-verwöhne dich mit Ölen, Düften und Masken

Lege einen Home-Spa-Day ein:

Hände können sprechen und sagen uns meist mehr als tausend Worte.

Wir können uns auch selbst sehr viel schenken!

Selbstmassage ist ganz einfach.

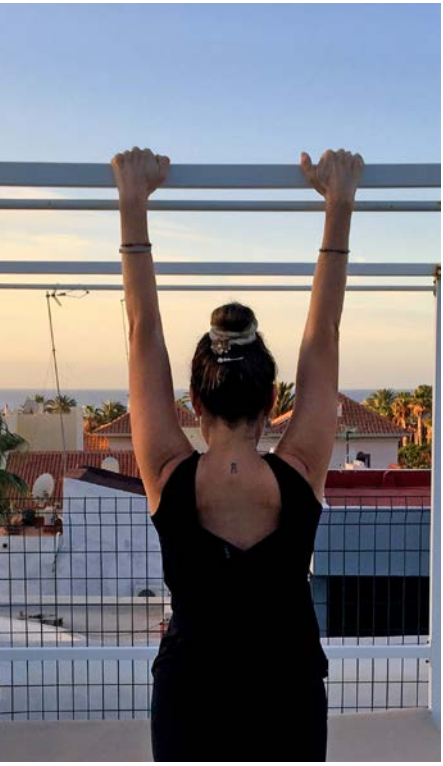
Lassen wir durch unsere Hände ganz viel Selbstliebe fließen.

Pflege-Rituale sind ein Zeichen der Selbstliebe

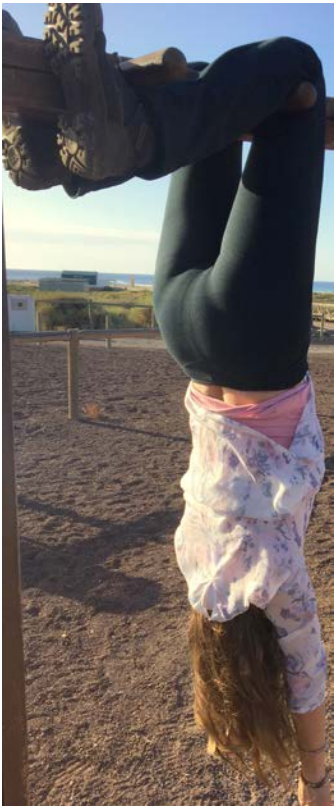
Ich bin es mir wert, mir Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken und gute Natur-Produkte zu verwenden.

Es ist eine liebevolle Zwiesprache mit unserem Körper.

Hang over



Parcours
= Übungsgelände
gibt es überall
zu finden!



Tiefenentspannung
Anleitung Shavasana

Lege Dich in Shavasana und decke dich gut zu. Richte dich so ein, dass du eine Weile bequem liegen kannst und Dich während der Übung nicht bewegen musst.

Nimm einige tiefe Atemzüge und lass mit dem Ausatmen alles aus dir herausfließen, was dich noch stört. Lausche für einige Augenblicke auf die Geräusche, die du wahrnehmen kannst. Lass die Klänge einfach durch dich hindurchfließen.

Dann lenke das Bewusstsein nach innen. Die angesprochenen Körperteile kannst du gedanklich wie ein Echo wiederholen, damit du wach bleibst. Bringe deine Aufmerksamkeit zur rechten Körperseite. Spüre deine rechte Hand - Daumen - Zeigefinger - Mittelfinger - Ringfinger - kleiner Finger - Handfläche - Handrücken - die ganze Hand - Handgelenk - Unterarm - Ellenbogen - Oberarm - Schulter - der ganze Arm - rechte Achselhöhle - Rippen der rechten Seite – Taille - Hüfte - Oberschenkel - Knie - Unterschenkel - Ferse - Fußsohle - Fußrücken - großer Zeh - 2. Zeh - 3. Zeh - 4. Zeh - kleiner Zeh - alle 5 Zehen - der ganze Fuß - das ganze rechte Bein - die ganze rechte Körperseite.
Spüre nun die linke Seite des Körpers. Spüre die linke Hand - Daumen - Zeigefinger - Mittelfinger - Ringfinger - kleiner Finger - Handfläche - Handrücken - die ganze Hand - Handgelenk - Unterarm - Ellenbogen - Oberarm - Schulter - der ganze Arm - linke Achselhöhle - Rippen der linken Seite - Taille - Hüfte - Oberschenkel - Knie - Unterschenkel - Ferse - Fußsohle - Fußrücken - großer Zeh -2. Zeh - 3. Zeh - 4. Zeh - kleiner Zeh - alle 5 Zehen - der ganze Fuß - das ganze linke Bein - die ganze linke Körperseite.
Spüre die Rückseite des Körpers - Rückseite der Beine - Po - unterer Rücken - mittlerer Rücken - oberer Rücken - Schulterblätter - Nacken - Hinterkopf - die Schädeldecke - Stirn - Augenbrauen – den Punkt zwischen den Augenbrauen - beide Augen - Nasenwurzel bis zur Nasenspitze - Wangen - Schläfen - Ohren - Lippen - Oberkiefer - Unterkiefer - Zunge - Kinn - Hals - rechte Brust - linke Brust - die Mitte der Brust - oberer Bauch - den Bauch um den Nabel - unterer Bauch bis zum Beckenboden.

Konzentriere dich auf die großen Teile des Körpers: rechtes Bein - linkes Bein - beide Beine gleichzeitig - rechter Arm - linker Arm - beide Arme zugleich - die ganze Rückseite - die ganze Vorderseite - der ganze Körper.
Spüre deinen ganzen Körper. Bleib wach und klar.

3 Minuten Stille

Konzentriere dich nun auf deinen Atem. Lass ein tiefes Aufatmen kommen und bringe dich wieder zurück. Komm wieder ganz ins Hier und Jetzt.
Beginne dich sanft wieder zu bewegen. Dreh dich auf eine Seite. Zieh die Knie an und schaukle nach rechts und links.

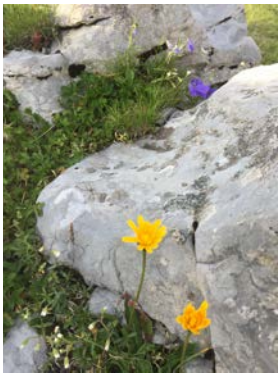
Komm ins Sitzen. Öffne die Augen.

Wandern

Die Kraft des Wanderns leert den Kopf und macht frei.

Raus-Zeit

Ob du eilst
oder langsam gehst,
der Weg vor dir
bleibt derselbe.
Aus China



Hektik und Streß
schaffen es
erst gar nicht bis
hierher.
Genießen
im Einklang
mit der Natur.

Auf den
Spuren ...

Alles andere als leicht ...

Frühlingserwachen gegen Frühjahrsmüdigkeit
Energiereich in den Frühling, Neubeginn, aufblühen und erwachen.
Für Menschen mit Burnout alles andre als leicht gesagt!
Sanftes Yoga, Meditation und Ayurveda helfen dir dabei!

Ha, ha, ha, Hatschiii ... Pollen aufgewacht!
Im Einklang mit der Natur und den Tieren leben:
Für Allergiker alles andere als leicht gesagt.
Sanftes Yoga, Meditation und Ayurveda helfen dir dabei!

Schreiben

Über eine Person, über deine Wohnung, dein Haus, deinen Garten...
Umschreibe, verwende Poesie, schreib humorvoll.
Schreibe auch das nicht so Positive verständnisvoll.
Nichts ist makellos – das macht es ja grad interessant.
Hebe Schönes noch mehr hervor.

Auch eine Übung ...
Schreib einfach drauf los für 10 Minuten durchgehend, auch wenn dir nichts mehr einfällt. Wiederhole den letzten Satz und schreib einfach weiter, weiter, weiter... Einige Wörter vom Geschriebenen raussuchen und ein „elfchen"= Poesie in wenigen Sätzen oder Worten.

Nächste Übung ...
Suche dir ein Naturstückchen oder Lieblingsteil aus und umschreibe es lang und innig.
z.B.: Schönes heraus holen, mit Worte spielen, humorvoll,...
Denke dir selber eine Goodie-Liste aus
z.B.: Weihnachts-Goodies, Freizeit-Goodies, Sonntags-Goodies, usw.
Bad-Days-Goodies...

Schreiben
unterstützt uns beim Erkennen, Begreifen, und Einordnen.

Workshop zum Thema: Schreiben
Freude, Poesie ruht in mir
Aus deiner bisherigen Lebensgeschichte,
deiner Gegenwart, deiner Zukunft
bzw. Fantasie, lebensbegleitend.
Termine auf Anfrage

Humor mit Herz

Du bist ...
einmalig und
einzigartig und
phänomenal und
wunderbar und
ganz besonders.
Und überhaupt
ganz, ganz, ganz
toll wichtig!
Schön dass es dich gibt!
Der kleine Yogi ©

Frage: Was soll ich tun?
Meine Eltern mischen sich noch immer in alles ein.

Antwort: Deine Eltern dürfen sich einmischen, und du darfst tun was du für richtig hältst."

Der Humor ist keine Gabe des Geistes, sondern des Herzens.
Ludwig Borne

Nicht anhaften und liebevoll loslassen.
Wem das gelingt, dem eröffnet sich ein
Königreich namens Frieden & Glück!
Der kleine Yogi ©

Auch wenn wir uns nicht sehen können,
die Verbundenheit zwischen uns ist immer da.
Der kleine Yogi ©

Kreativ sein

Das Leben ist deine Bühne – lass Farbe in dein Leben. Mit dem Leben ist es wie in einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lange es ist, sondern wie bunt.

Gerne helfe ich dir bei deiner Kreativität!

einzigARTig

Kunst-Genuss Goodies

Blume sucht …

Darf ich vorstellen …

Welcher Stein ist der Schönste…

Blattsegel im Wind

See Ahoi

Vielen Dank für die Blumen …

Weg frei

Übung auf der Matte in Rückenlage

Symbolische Wanderung mit dem Fahrrad und zu Fuß in Rückenlage.
Du kannst dir einen Polster für den Kopf und /oder auch für das Gesäß vorbereiten (eignet sich hervorragend auch im Bett, auf dem Sofa, am Boden).

Deine Weggeschichte: Auf dem Weg sein-mach dich auf dem Weg-erkunde deine Landschaft, gestalte deine Aussicht, nimm deinen Körper wahr, deine Sinne, deine Seele!

Gehe in Rückenlage - fahre mit dem Fahrrad - vorwärts - bewege die Zehen - das Fußgelenk in verschiedene Richtungen - stelle deine Fußsohle wieder vorsichtig ab - pendle entspannt mit angewinkelten Beinen nach links und rechts - nimm die Beine wieder nach oben - fahre rückwärts - schwinge die Beine nach rechts und links - mach Kurven - kreise die Fußsohlen - fahre rückwärts - stelle die Beine wieder vorsichtig ab.
Entspanne - pendle leicht hin und her.
Gib die Beinen wieder in die Luft - die Pedale sind weit oben - das Fahrrad ist sehr groß - gerade kannst du die Pedale mit gestreckten Zehen noch erreichen - fahre vorwärts - langsam & schnell abwechselnd - entspanne - gib die Beine wieder nach unten - streck sie aus - nimm deinen Atemrhythmus war. Gehe zu Fuß weiter auf deinem Weg - steige bergauf und bergab - schnell - langsam in Rückenlage - die Beinen sind in der Luft - kurz trippeln - vorsichtiges Gehen - Schrittstellung - nimm den Weg war - Berge - Hügel - unebene Wege - beschwerliche - geh langsam - Füße sind auf Moos - Wiese - Bach - Brücke - Fluss - Wellen - Füße überkreuzen - Schulterbrücke.
Am Ufer - Entspannen in der Sonne - Krokodil.
Bauchmuskeln: 3 Variationen
Breite die Arme in Verlängerung der Schultern vom Körper weg aus -

Das Leben ist wie Fahrrad fahren,
um die Balance zu halten,
mußt du in Bewegung bleiben.

Handflächen schauen nach oben - die Arme wandern gleichzeitig in einen Halbbogen nach oben bis sich die Fingerkuppen berühren - atme dabei aus- gleicher Weg wieder zurück - atme dabei ein - stelle dir Farben und Fäden dabei vor - Regenbogen - Farbenbogen wird gesponnen - eingehüllt - Kokon - entspanne dich - fühl dich geborgen beschützt und sicher.
Beine angewinkelt nach oben - Halbkreis unter halb des Knies - Kopf, Nacken kommt mit - Pause einlegen.
Beine gestreckt nach oben - Halbkreis hinter den Beinen so weit du nach oben kommst - nimm Kopf, Nacken, Schulterblätter vom Boden weg - Pause einlegen - hülle dich in den lichten, glitzernden, farbenfrohen Fäden, schlüpfe, bewege dich entspannt hin und her - schaukle - Beine vorsichtig in die Luft - wegstoßen - in verschiedenen Richtungen - entdecke die Blumenwiese - sieh die verschiedenen Blumen.
Sei ein Schmetterling in Rückenlage - wiege - entspanne - Beine abwechselnd nach oben - verschiedene Blumen.
Komm in den Schmetterling und setz dich auf - bleib bei einer ausgewählten Blume - fühl dich wohl - kreise in der Stellung des Schmetterlings in verschiedenen Variationen.

Blume – Blüte geht auf und zu
Beckenbodenarbeit: bewege dich in deinen Mitte - kräftige deine Mitte - mach eine große Blume draus im Kreis - Dehne dich frei - rolle dich frei.

Wir:
Du triffst verschiedene Tiere: Katze, Kuh, Frosch, Hase ...
Der Schmetterling ist glücklich.

Geschichte von Gabriele Pesl

Kostenlose Goodies

Die schönsten Dinge im Leben sind kostenlos.

leichte Bewegungen im Sommerwind beflügeln

Vorgewärmtes

Zeitgenuss

schöne Erinnerungen

Rückzugsort

der kleine Schlummer zu Mittag tut besonders gut

schlaf schön – träum ...

ein Plätzchen im Schatten an heißen Sommertagen

Tanz dich weiblich, Kleid und Stöckelschuhe erlaubt. Bewahre Haltung!

Lesung

Gerne gebe ich eine Lesung aus meinem Wohlfühlbuch
oder halte Vorträge zum Thema Wohlfühlen – in meinem „Freiraum"
oder anderswo.
Gib' deinem Event eine sehr persönliche Note.

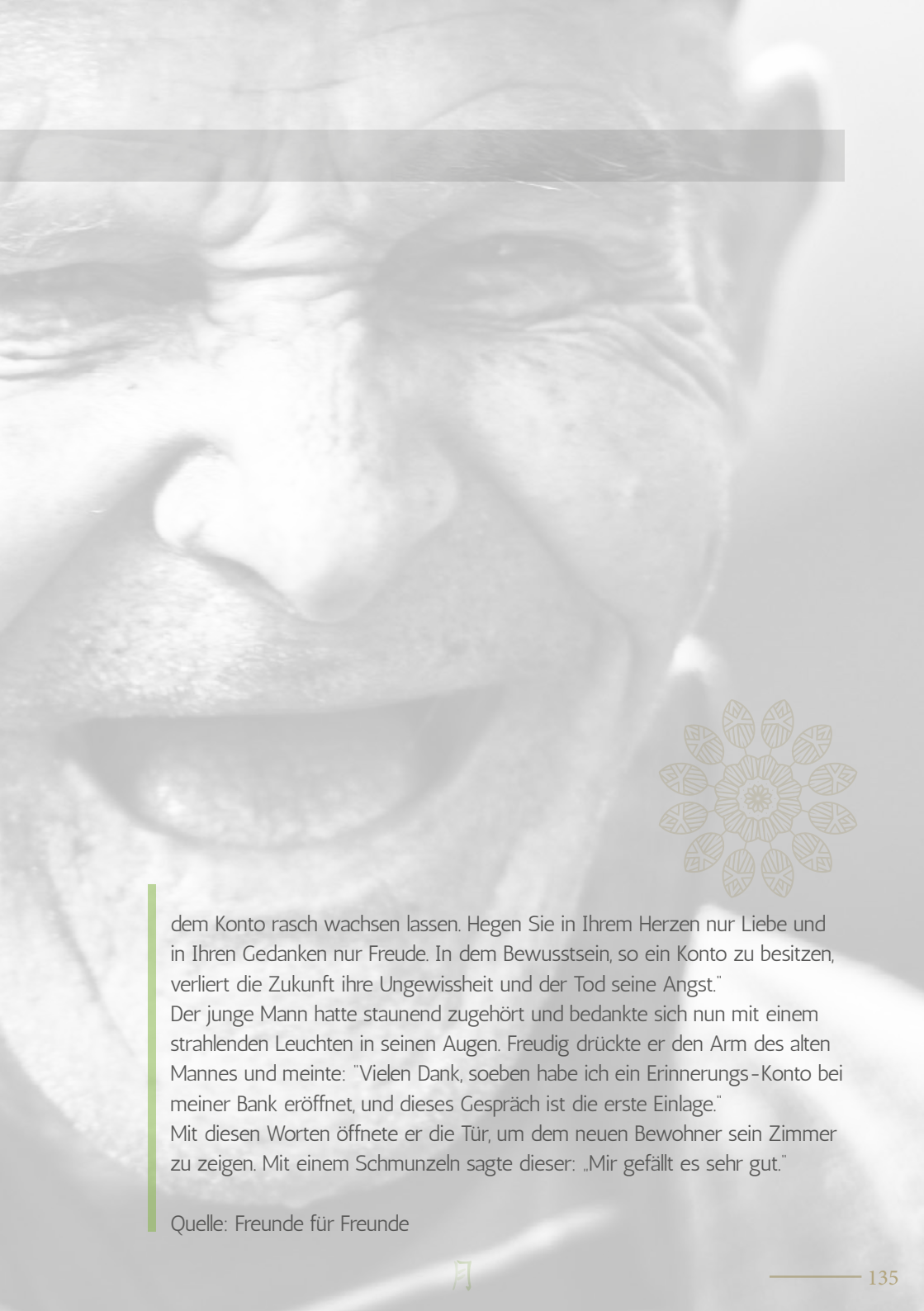
Meinen Freiraum/Bewegungsraum kannst du auch gerne mieten.
Leinwand und Beamer kannst du dir bei mir ausborgen.

Im Alter
wird man weise

„Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht oder zerstört, sondern als etwas das uns vollendet!"

Widme dich der Weisheit ...

Ein 92-jähriger Mann beschloss nach dem Tod seiner Frau ins Altersheim zu gehen. Die Wohnung schien ihm zu groß, und er wollte für seine letzten Tage auch noch ein bisschen Gesellschaft haben, denn er war geistig noch in guter Verfassung. Im Heim musste er lange in der Halle warten, ehe ein junger Mann zu ihm kam und mitteilte, dass sein Zimmer nun fertig sei. Er bedankte sich und lächelte seinem Begleiter zu, während er, auf seinem Stock gestützt, langsam neben ihm herging. Bevor sie den Aufzug betraten erhaschte der Alte einen Blick in eines der Zimmer und sagte: "Mir gefällt es sehr gut." Sein junger Begleiter war überrascht und meinte, er habe doch sein Zimmer noch gar nicht gesehen.
Bedächtig antwortete der alte Mann: "Wissen Sie, junger Mann, ob ich den Raum mag oder nicht, hängt nicht von der Lage oder der Einrichtung, sondern von meiner Einstellung ab, von der Art, wie ich es sehen will. Und ich habe mich entschieden glücklich zu sein. Diese Entscheidung treffe ich jeden Morgen, wenn ich aufwache, denn ich kann wählen. Ich kann im Bett bleiben und damit hadern, dass mein Körper dieses und jenes nicht mehr so reibungslos schafft, oder ich kann aufstehen und dankbar sein für alles, was ich noch kann. Jeder Tag ist ein Geschenk, und solange ich meine Augen öffnen kann, will ich sie auf den neuen Tag richten, und solange ich meinen Mund öffnen kann, will ich Gott danken für all die glücklichen Stunden, die ich erleben durfte und noch erleben darf. Sie sind noch jung, doch nehmen Sie sich einen Rat eines alten Mannes zu Herzen. Deponieren Sie alles Glück, alle Freude, alle schönen Erlebnisse als Erinnerungen auf ein Spezialkonto, um im Alter über einen Schatz zu verfügen, von dem Sie zehren können, wann immer Sie dessen bedürfen. Es liegt an Ihnen, wie hoch Sie die Einlagen auf



dem Konto rasch wachsen lassen. Hegen Sie in Ihrem Herzen nur Liebe und in Ihren Gedanken nur Freude. In dem Bewusstsein, so ein Konto zu besitzen, verliert die Zukunft ihre Ungewissheit und der Tod seine Angst."
Der junge Mann hatte staunend zugehört und bedankte sich nun mit einem strahlenden Leuchten in seinen Augen. Freudig drückte er den Arm des alten Mannes und meinte: "Vielen Dank, soeben habe ich ein Erinnerungs-Konto bei meiner Bank eröffnet, und dieses Gespräch ist die erste Einlage."
Mit diesen Worten öffnete er die Tür, um dem neuen Bewohner sein Zimmer zu zeigen. Mit einem Schmunzeln sagte dieser: „Mir gefällt es sehr gut."

Quelle: Freunde für Freunde

Summer Goodies

Warmer Sommerregen

Wonach duftet der Sommer? Sommerfreuden

Glühwürmchen

barfuß laufen

Grillen zirpen

Morgens von der Sonne wachkitzeln lassen

Sterne gucken

Die nackten Füße ins kalte Wasser tauchen

Grillen

Morgensonne spüren

Von der Sonne trocknen lassen

In lauen Nächten durch die Straßen schlendern

Abendsonne

Melone

Picknickdecke

Lesen und erzählen
ist eine Reise.

Mach dich auf den Weg, entdecke viel Schönes und lass dich inspirieren für das eigene Leben! Begeistere dich beim Lesen und Erzählen.

Geschichte erfinden – lass deiner Fantasie freien Lauf!

Workshop: Lesen

Beim Lesen Eindrücke sammeln und sich austauschen!

Geschichten für Jung und Alt - Vorlesen - Geschichten erfinden

Termine auf Anfrage

Wer hat an der Uhr gedreht …

*… ist es wirklich {schon so} **nie** zu spät?*

Nähere Infos siehe
Seite 9

Bewegen
und Innehalten in jeder Hinsicht

Brücken bauen
Vernetzen, ineinander verschmelzen, miteinander zu sein, zu wachsen, sich ergänzen, einander bereichern und helfen, einfließen lassen, inspirieren. Etwas bewegen, mein Ziel - unser Ziel. (Gabriele Pesl)

Anlehnen aber auch loslassen

Respekt und Aufrichtigkeit

Rückenstärke in jeder Hinsicht

Entspannen - Wärme geben

Gegenseitiges Stärken in allen Lebenslagen

Gemeinsam Halt geben

MEINE TRÄUME SIND WIRKLICHER ALS DER MOND, ALS DIE DÜNEN, ALS ALLES, WAS UM MICH IST.

DER RAUM DES GEISTES, DORT WO ER SEINE FLÜGEL ÖFFNEN KANN, DAS IST STILLE.

UM KLAR ZU SEHEN, GENÜGT OFT EIN WECHSEL DER BLICKRICHTUNG

Zitate von Antoine de Saint-Exupery

JE MEHR DU GIBST, UM SO MEHR WÄCHST DU. ES MUSS ABER EINER DA SEIN, DER EMPFANGEN KANN. UND ES IST KEIN GEBEN, WENN MAN DABEI NUR VERLIERT.

MAN MUSS LANGE LEBEN, UM EIN MENSCH ZU WERDEN.

Auszeit

Bewegungslust und Innehalten

„Sowohl in der Bewegung als auch im Innehalten liegt das Gleichmaß der Dinge." (Karl Schreibmayr)

TeeZeit für unser Kennenlernen

Zeit für Lebenspflege - Ayurveda Lounge
Bewege Gesundheit und Schönheit - Mensch und Natur -

Nimm Dir Zeit wahrzunehmen... Körperwahrnehmung
- Selbsterfahrung - Selbstentfaltung - Atmung - Balance
- Harmonie - Liebe - Glück - Freude - Lachen

Zeit für verschiedene Tanzstile:
... Jazz, Lyric, Brasil, Hip Hop, Acting, Moderndance, Ausdruckstanz
- Körpergesundes Tanzen mit geschmeidigem Pilates
- Tanz & Sing dich frei - lateinamerik. Rhythm. uvm.
- Improvisation - Choreographie - Tanztheater

Es wird Zeit für einen freien Rücken
- Rückenschule
- Pilates/Yogalates
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Yoga - Meditationsreisen

Massage und Ayurveda für die Zeit zu Hause
- Erlernen einfacher Massagegriffe
- Partnermassage
- Einführung in die Anatomie
- Entspannungsübungen
- Massage für den Hausgebrauch

Pranio Sacral
von Christian Pesl

Zeit für anspruchsvolle Massage - zum Genießen
- Klassische Ayurveda Massage
- Kräuterpolstermassage mit hochwertigen Kräutern und warmen Ölen
- Thai Yoga

Zeit mit Kinder: Workshops für Tanz, Kunst, Englisch, Spiel und Spass.

„Gib jedem Tag
die Chance,
der Schönste
deines Lebens
zu sein.

Gabriele Pesl

Am 10.10.1969 in Vöcklabruck geboren, verheiratet, Mutter von zwei Kindern.

- Seit 1985 im Wellnessbereich tätig
- Staatl. geprüfte Heilmasseurin
- Übungsleiterin für Gesundheitsgymnastik und präventives Wirbelsäulentraining
- Tanz- und Bewegungstrainerin, seit 2001 Gründerin und Leiterin der Moondance Bewegungspraxis – **Moondance company**
- 2010: Im Herzen von St. Georgen Eröffnung der Moondance Bewegungspraxis und Sisterly Wohlfühlboutique der drei Schwestern.
- 2017: 1. Auflage des Wohlfühlhefts
- Coach of dance fusion
- Studium an der europäischen Akademie für Ayurveda und Yoga i.A.

Seit Jahren bietet Gabriele Kurse, Workshops und verschiedene Aktivitäten an. Zusammen mit der Moondance company und anderen Künstlern organisiert, choreographiert und präsentiert sie öffentliche Auftritte und Events.

Exklusiv bietet sie „**Bewegung & Innehalten**" für Erwachsene und Kinder in kleinen Gruppen an, sowie Privatstunden, Schul- und Firmentrainings.
Gymnastik: Pilates/Yogalates – zum Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen des Körpers.
Rückenschule-Körperwahrnehmung: Körperhaltung und Balance, Wirbelsäulengymnastik, Massage und Entspannungsübungen, Ayurveda, Yoga, Thai Yoga.

Impressum

Inhalte & Konzeption: Gabriele und Hannah Pesl
Fotos: Veronika Phillipp (www.veronikaphillipp.com), Hannah Pesl, Hans Leitner, pexels
Layout: Aufwind Werbeagentur
Irrtümer, Satz- & Druckfehler vorbehalten
Stand: 2020

an meine *Familie*
Sisterly
Moondance Team

und an alle, die mein „Werden & Tun"
vertrauensvoll unterstützen!

♡ lich
bewegt

Gabriele Pese

Eine Familie - nichts Schöneres
kennt die Welt.
Kein Band hält fester,
wenn einer zum anderen hält.

4. Auflage - 6,90€ - DANKE

Bewegen & Innehalten

In diesem Heft findest du **Wohlfühl-momente** für Körper, Geist und Seele. Mit Impulsen, Anregungen, Gedanken-anstößen & Impressionen für **deine persönliche Auszeit.**

Wo findet man mich?

Attergaustraße 46
4880 St. Georgen im Attergau

Tel.: 0664 / 488 63 85
E-Mail: pesl.gabriele@aon.at

gabriele-pesl.at