



## **Einsame und Traurige Weihnachtsfeiertage müssen nicht sein!** Mit dem 7 Punkte-Katalog verbringen Sie eine stimmungsvolle Zeit

*Majda Moser – Leiterin des Bioenergetischen Instituts Wien und langjährige Lebens- und Sozialberaterin – weiß, dass die Weihnachtsfeiertage großes Potential für Streit, Traurigkeit und Einsamkeit bergen. Der beste Garant für gut verbrachte Feiertage ist Vorbereitung. Wie diese vonstattengehen kann, zeigt Majda Moser anhand eines 7 Punkte-Katalogs. Ihre Hotline steht auch heuer wieder vom 24. bis 26. Dezember Menschen in Not offen.*

Majda Moser  
Foto: © Dominik Hammer

Pressefotos zum Download unter  
[www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)



Die Adventzeit wird als die stillste Zeit im Jahr beschrieben und Weihnachten als das Fest der Familie. Für viele Menschen ist Weihnachten entweder tatsächlich eine stille weil einsame Zeit, oder konfliktreich in der Familie verbracht. Was unter dem Jahr vielleicht leichter gelebt wird, rufen gerade Feiertage schmerzhaft ins Bewusstsein: den Wunsch nach Zugehörigkeit und Verständnis. „Aus meiner Sicht sind die Auslöser für Einsamkeitsgefühle oder Streitereien oft zu große Erwartungen: Wir glauben, dass gerade zu Weihnachten Liebe und Frieden herrschen muss, und verdrängen deshalb alte Verletzungen, alte Aggressionen und Ängste“, so Majda Moser, seit 26 Jahren Leiterin des Bioenergetischen Instituts in Wien. Nach Mosers Erfahrung nehmen sich die Menschen zu wenig Zeit, um sich gut auf Weihnachten vorzubereiten und sich die verdrängten Ängste, Aggressionen bewusst zu machen. Die Bioenergetikerin ruft zu Eigenverantwortung auf, denn den Weg in Konflikte oder in die Einsamkeit wähle man immer selbst.

### **Zeit der Begegnung**

Mittelpunkt der Arbeit von Majda Moser ist, dass die Menschen verstehen, was emotionaler Stress im Körper auslöst – von Kopfschmerzen bis hin zu manifestierten Krankheiten und Burn-out. Da Konflikte ebenfalls oft Stress bedeuten, sind sie für die meisten Menschen negativ behaftet. Durch Konfliktverdrängung entgeht ihnen aber das Potential der positiven Veränderung. „Mein Wunsch ist es, dass sich die Menschen wieder begegnen, die Herausforderung annehmen und sich mit ihren eigenen Ängsten und alten Verletzungen



auseinandersetzen“, so die Initiatorin zahlreicher Symposien, Seminare und Vorträge zum Thema Einsamkeit.

### **Mit 7 Punkten zum stimmungsvollen Weihnachten**

Der 7 Punkte-Katalog nach der Methode Majda Moser zeigt, wie es sich gut auf die Weihnachtsfeiertage vorbereiten lässt:

1. Überlegen Sie, was sie selbst verändern können.
2. Erkennen und benennen Sie Ihre eigenen Gefühle. Ist es Angst, Traurigkeit, Wut? Nur Sie selbst können wissen, was Sie innerlich bewegt. Die Benennung schafft Klarheit.
3. Vorstellung ist die stärkste Kraft: Stellen Sie sich genau vor, wie Sie heuer Weihnachten verbringen wollen und gestalten Sie Ihren Wunsch aus.
4. Kontaktieren Sie gegebenenfalls rechtzeitig Bekannte, Freunde, Familie; Sprechen Sie Ihre Wünsche klar aus, um gehört zu werden. Niemand kann Gedanken lesen!
5. Niemand muss an Weihnachten alleine sein – es gibt zahlreiche Veranstaltungen, die besucht werden können. Informieren Sie sich rechtzeitig!
6. Für Singles ist es vielleicht auch die Zeit für eine schöne Reise, die Sie selbst auf die Beine stellen, oder in einer organisierten Reisegruppe erleben.
7. Treffen Sie eine klare Entscheidung. So fühlen Sie sich stärker!

### **Hilfe im Notfall: Hotline über die Feiertage**

Wie in den Vorjahren wird Majda Moser über die Weihnachtsfeiertage wieder eine Hotline für Menschen in Not einrichten. Kostenlos berät sie jene, die dringend Hilfe benötigen. Vom 24. bis 26. Dezember 2016 ist die Lebens- und Sozialberaterin unter +43 (0) 664 3568048 erreichbar.

### **Zur Person**

Majda Moser ist Bioenergetikerin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, leitet seit 1990 das Bioenergetische Institut für ganzheitliche Bioenergetik. In Symposien und Seminaren setzt sie sich mit Themen, die zu einer ausgewogenen Balance zwischen Körper, Geist und Seele führen, auseinander und bringt mit ihren Büchern praktische Tipps, wie sich Energie, Wohlbefinden und Glückseligkeit im Leben steigern lassen. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit, ihre drei „Symposien gegen Einsamkeit“ fanden regen Zuspruch und sie ist regelmäßig im Radio sowie Fernsehen zu Gast. Im Frühjahr 2014 wurde Majda Moser mit dem Wirtschaftspreis Alsergrund ausgezeichnet. Ihr Ratgeber „Zurück zur Freude – Statt einsam wieder lebensfroh“ erschien 2008 im Kneipp-Verlag, und „Visionen zum Glück – Der Weg zu mehr Lebensfreude“ 2013 im echomedia-Verlag.

### **Bioenergetisches Institut Wien**

Sechsschimmelgasse 4/9, A 1090 Wien

Tel.: +43 (01) 3101333, Mobil: +43 (0) 664 3568048

[mail@bioenergetik.at](mailto:mail@bioenergetik.at) | [www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)