

Mut zur Muße

Wir verraten Ihnen, wie Sie gelassen und entspannt durch die Adventzeit kommen und Weihnachten besinnlich und harmonisch verbringen können.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Jetzt beginnt die besinnliche Zeit. Eigentlich. Doch besonders in dem kontemplativen Jahresabschnitt stolpert man meist in typische Stress-Fallen. Von fröhlichen Weihnachten weit und breit keine Spur. Dabei träumt doch jeder nur von frohen Festtagen im Kreise seiner Liebsten. Aber die Realität sieht oft anders aus. Der vorweihnachtliche Wahnsinn hat einen schnell in seinen Klauen. Die Wochen vor dem Fest entwickeln sich meist zu einem Spießrutenlauf. Die Zeit flieht. Neben dem Besorgen von Weihnachtsgeschenken, dem Besuch von Adventfeiern und der Planung des Festtagsessens



FOTO: BUENOS DIAS

Auszeiten: Wege zum entspannten Ich

...❖ **Achtsam werden.** Meditieren ist eines der wirksamsten Mittel, um Tiefenentspannung zu bewirken. Aber natürlich geht das nicht von heute auf morgen, sondern bedarf einiger Übung. Bei der sogenannten Achtsamkeitsmeditation lernt man nicht nur sich zu entspannen, sondern zum Beispiel auch durch Atemtechniken, besser mit negativen Gefühlen umzugehen. *Termine und Anmeldung im Buddhistischen Zentrum Scheibbs: www.bzs.at*

...❖ **Schwerelos im Salzwassertank.** Das Schweben auf Salzwasser in vollkommener Dunkelheit und Stille im sogenannten Samadhi-bad sorgt für eine tiefe geistige und körperliche Entspannung. Es handelt sich dabei um einen verschließbaren Tank, in dem man abgeschottet von Umweltreizen den Zustand der Schwerelosigkeit genießt. Walter Urbanek hat bereits vor 18 Jahren in der sogenannten Sargfabrik in Wien einen Samadhi-Tank aufgestellt. *Mehr: www.samadhitank.or.at*

...❖ **Rückzug & Reinigung.** Ayurveda, die indische Lehre des Lebens, sorgt für eine ausgewogene Balance von Körper, Geist und Seele. Der bekannte Ayurveda-Arzt Hans H. Rhyner bietet vom 8.-17. 12. eine Anti-Stress-Ayurveda-Kur in

Zell am See im Salzburgerhof an. *Mehr: www.salzburgerhof.at*

...❖ **Zur Ruhe kommen.** Für die Weihnachtszeit hat sich das Rogner Bad Blumau einige Highlights einfallen lassen, z. B. zusammen Kekse backen, Adventkranz binden oder mit den Kindern Strohsterne basteln. Diese Rituale gehören zur Festtagszeit wie verwöhnende Treatments. Dann bleiben keine Wünsche offen. *Mehr unter: www.blumau.com*

...❖ **Raus an die frische (Berg-) Luft.** Auf 1 350 Meter Höhe etwas oberhalb vom Osttiroler Kals thront das mehrfach ausgezeichnete Gradonna Mountain-Resort. Gäste können dort im Angesicht des Großglockners winterkneipen, Schneetretten im Glocknerschnee und mit Winteryoga an der frischen Luft Körper und Geist stärken. *Mehr: www.gradonna.at*

...❖ **Mach mal Pause.** Mitten in den Kärntner Nockbergen schnürt das Thermenhotel Ronacher in Bad Kleinkirchheim ein besonders sinnliches Pausenpaket: Angefangen mit einem Energie-status-Selbsttest über ein entspannendes Body-Detox-Elektrolyse-Fußbad bis zur ausgleichenden Aromatherapie und dem täglich frischen Smoothie „Seelenschmeichler“. *Mehr: www.ronacher.com*



Mein hohes C für fitte Knochen.

**Gesunde Knochen brauchen
Bewegung – und ausreichend Calcium.**

Schon ein Glas (0,25 l) hohes C PLUS Calcium deckt Ihren Tagesbedarf an Vitamin C und 40% der empfohlenen Tagesdosis Calcium. Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Trinken Sie hohes C als ideale Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.



www.hohes-c.at

Gehen Sie alles
etwas gelassener
an. Sie werden
sehen, wie gut
Ihnen das tut

ist auch noch der Alltag zu bewältigen. Es bleibt nichts anderes übrig, als einfach nur hinter allem herzuhecheln. Und warum das Ganze? Nur um ja die 100-Punkte-Liste abzuhaken! Da ist eine E-mail nicht beantwortet, der Festtagsbraten noch nicht bestellt, die Verwandten noch nicht eingeladen und zig Aufgaben auf der Tagesordnung sind auch noch unerledigt. Das klingt nach allem anderen als nach ausgewogener Harmonie und ausgelassener Festtagsstimmung. Eher nach möglichem Zusammenbruch im funkelnden Kerzenlicht. Auch Streitereien und Unmut statt strahlender Gesichter und stimmungsvoller Lieder vor dem prachtvoll geschmückten Weihnachtsbaum sind unter solchen Bedingungen vorprogrammiert. Dabei wünschen wir uns doch alle nur von Herzen gute Stimmung und heimelige Geborgenheit zum Fest des Friedens und der Liebe.

Wirklich stille Nacht? „Die Adventzeit galt als die stillste Zeit im Jahr und Weihnachten als das Fest der Familie. Doch mittlerweile sind für viele diese Jahreszeit und die Feiertage mit Stress verbunden“, erklärt auch Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser. Aus ihrer Sicht seien die Auslöser oft zu große Erwartungen. „Wir glauben, dass gerade zu Weihnachten Liebe und Frieden herrschen

muss und verdrängen deshalb alte Verletzungen und Aggressionen sowie Ängste“, so Moser, die seit 24 Jahren das Bioenergetische Institut in Wien leitet. Verstärkt würde der Druck durch den vorweihnachtlichen Stress – Weihnachts-

einkäufe, Weihnachtsfeiern, Arbeit, die noch im alten Jahr beendet werden soll. Nach Mosers Erfahrung nehmen sich die Leute zu wenig Zeit, um sich gut auf Weihnachten vorzubereiten und sich die verdrängten Ängste sowie Aggressionen

bewusst zu machen. Dann passiert es: „Bei ‚Stille Nacht, heilige Nacht‘, wenn wir sehr emotional sind, haben wir keine Kontrolle über verdrängte Emotionen. Und dann genügt ein Wort und wir sind mitten in einem Konflikt.“



ZU WENIG ZEIT

„Mittlerweile sind für viele diese Jahreszeit und die Feiertage mit Stress verbunden.“

Der
9
Punkte
Katalog

Wie man Konflikten aus dem Weg geht und was man beachten sollte, erklärt Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser in ihrem Neun-Punkte-Katalog:



DO, 4. 12.,
ab 9.00 Uhr,
Radio NÖ

Radio NÖ am
Vormittag

1 Überlegen Sie, wie die Feiertage bis jetzt waren: Was waren die Konfliktlöser? Machen Sie sich die Ursachen bewusst. Vielleicht war es Eifersucht oder waren es enttäuschte Erwartungen?

2 Überlegen Sie sich, was Sie selber verändern können.

3 Lassen Sie den vorweihnachtlichen Stress nicht an sich heran. Es gibt viele Möglichkeiten: Meiden Sie volle Einkaufsstrassen, organisieren Sie nötige Einkäufe zu ruhigeren Geschäftszeiten, nehmen Sie sich Zeit für Körperübungen, gehen Sie in die Natur, gönnen Sie sich Zeit allein und lesen Sie ein Buch.

4 Wenn Sie etwas beschäftigt, suchen Sie rechtzeitig das Gespräch. Schlucken Sie nichts hinunter, es wird aufstoßen und dann heftiger zu Tage treten als notwendig.

5 Vorstellung ist die stärkste Kraft: Stellen Sie sich genau vor, wie Sie



heuer Weihnachten verbringen wollen und gestalten Sie Ihren Wunsch zuerst vor sich selbst. Wenn es Angst um Konflikte gibt, dann stellen Sie Personen, die Ihnen Angst bereiten, ins Licht: So können Sie positiver und wohlwollender an die Situation herangehen.

6 Machen Sie sich klar, dass Sie Ihre Wünsche aussprechen müssen, um gehört zu werden. Niemand kann Gedanken lesen!

7 Erkennen und benennen Sie Ihre eigenen Gefühle. Ist es Angst, Traurigkeit,

Wut? Nur Sie selber können wissen, was Sie innerlich bewegt.

8 Treffen Sie klare Entscheidungen und sprechen Sie sie klar aus. So fühlen Sie sich stärker und werden wahrgenommen.

9 Bringen Sie den Mut auf, Nein zu sagen und erkennen Sie, dass Sie nicht grenzenlos belastbar sind. Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse klar und verständlich aus. Immer, wenn Sie Ihre Gefühle kennen und aussprechen, können Sie Ihre Beziehungen attraktiver gestalten.



Termine mit
Majda Moser

Vortrag „Mit Kraft in die Weihnachtsfeiertage“

2. Dezember 2014,
ab 18 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Alsergrund, Währinger Straße 43, 1090 Wien

Weihnachts-Diner

im Ramada Encore Vienna City Center, 24. 12. 2014
Majda Moser lädt am Weihnachtsabend ein, gemeinsam gute Gespräche und ein weihnachtliches Mehr-Gänge-Menü zu genießen. Preis: € 28,-
Anmeldung unbedingt erforderlich bis 8. 12. 2014 unter: mail@bioenergetik.at, oder bei Majda Moser unter 0664 35 68 048

einschlafen
durchschlafen
erholt aufwachen



Calmaben

Das Ein- und Durchschlafmittel
aus Ihrer Apotheke

Über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

rezeptfrei
www.montavit.com