

5 Sinnesfreuden für eine bessere Lebensqualität

Wenn Sie heute noch nicht genossen haben, dann JETZT gleich losschnuppern...

Jeder von uns hat einen anderen „starken“ Sinn. Obwohl der Augensinn in unserer Gesellschaft herausragend ist, sollen wir die anderen Sinne nicht vergessen. Menschen, die ihr Leben bewusst auf den Einsatz ihrer fünf oder mehr Sinne aufbauen, fühlen sich wohler, sind gesünder und haben mehr Spaß am Leben.

Dazu gibt es im Mai viele Anregungen:

Beim „**Ersten Österreichischen Sinnesparcours**“ können hauptsächlich Erwachsene vergessene Sinnesfreuden wiederentdecken. Barfuß über Naturmaterialien gehen, Riechspiele, Kostproben, Augenfun und Hörä'ktschn. Fühlboxen, Wühlschüsseln, blindes Riechen, zuordnen, Bilder fühlen, Spaß haben. Dazu gibt es auch „Sinn-volle Erklärungen“ pro Sinn zum Mitnehmen sowie diverse Tipps, um die Sinne im Alltag für ein positives Lebensgefühl einzusetzen. Heuer erstmals in Wien beim Festival der Sinne (31. Mai 2008), Stand 37. (www.festivaldersinne.info, www.sinnesparcours-oesterreich.at)

GYROKINESIS und GYROTONIC - Expansion System®

heißt das in Österreich noch relativ unbekanntes zertifizierte Programm, das Ausdauer und Beweglichkeit unserer Muskeln zu trainiert. **Manuela Rojko Schranz, Gründerin des Bewegungsatelier** (www.bewegungsatelier.at) arbeitet erfolgreich mit dieser Methode. Was hinter diesen griechisch anmutenden Namen steckt und was man mit den Übungen erreichen, erfahren Sie hier: <http://www.die-virtuelle.com/seite1.htm>

Für LeserInnen der Virtuellen gibt es bis Ende 2008 eine tolle Aktion: 1 Schnupperstunde GYROKINESIS® nach telefonischer Voranmeldung GRATIS im Bewegungsatelier Manuela Rojko Schranz!

Weitere Fachartikel zum Thema sowie Ideen für Storys finden Sie hier: www.die-virtuelle.com , im Archiv finden Sie weitere interessante Anhaltspunkte für Ihre Storys: www.die-virtuelle.com/archiv/start.htm

Sonderbericht

□ **6. Festival der Sinne, 31. Mai 2008, 11-20 Uhr, Eintritt frei!** – www.festivaldersinne.info
Heuer erstmal mit dabei: 1. Österreichischer Sinnesparcours!! www.sinnesparcours-oesterreich.at

Körper

- Indigourlaub: Indigourlaub: **Im Gleichgewicht (4) - Jonglieren lernen!**
- **Gyrokinesis® und Gyrotonic®** - Expertinnenseite Manuela Rojko Schranz -
- **5-Tage-Programm" für alle Sinne**- Buchvorstellung mit Tipps
- **Unsere 5 Sinne (Trad. chin. Med.)** Expertenseite Eva Laspas

Geist

- **Sich selbst erfahren: KI®** - Expertinnenseite Institut für KörperIntelligenz® - **Spannend!!!**
- **Ausgewählte Literatur**

Seele

- **Maya-Zeit: 9.5.- 9.6.08** - Kamira Eveline Berger
- **Kultur Wien** von Hannelore Halper

Beruf

- **Jesus für Manager** - Buchrezension für beruflichen Erfolg

Ansprechpartnerin für Rückfragen sowie Tipps zur ExpertInnensuche:

Erfolgsmanagement Eva Laspas, Polgarstr. 13E/7, 1220 Wien, Tel: 280 76 27, eva@laspas.at, www.laspas.at , www.die-virtuelle.com