

Zusätzlich zur individuellen Begleitung im Rahmen der regulären Einzelstunden wurden von Mag.^a Marija Mischkulnig weitere sehr stützende Angebote entwickelt. Ab nun sind IM FIXEN PROGRAMM:

Der THEMENABEND „STRESS GIB NACH!“

Wenn stressvolle Zustände oder Umstände nachlassen, so muss dies nicht sogleich als erleichternd wahrgenommen werden. So lange hatte man die gewohnten Stressmuster gelebt und sie hatten auch gut und effektiv gedient.

... Lies weiter auf Seite 2.

„HEILENDE TAGE AM MEER... IN OPATIJA, an der Kvarner Küste in KROATIEN



Für die persönliche Regeneration, die Erholung von intensiven Stressphasen und zum effektiven Abbau von körperlichen und emotionalen Belastungen, für die Prävention von weiteren Erschöpfungszuständen und auch als Burnout-Prophylaxe können die Heilenden Tage am Meer intensiv genutzt werden.

Ein PERSONAL TRAINING als auch das im Hotelpreis inkludierte GRUPPENPROGRAMM sind unvergleichlich wertvolle Stützen der Gesundheitsförderung.

... Lies weiter auf Seite 3.



Der INTENSIV-EINZEL- SCHWERPUNKT „AB UND ZU DARF'S BISSL MEHR SEIN“

Da es im Laufe des Lebens zu massiven Belastungen kommen kann, setzen sich auch die, durch diese Lebensphasen ausgelösten, Blockaden bzw. Überforderungen tief im Körper und im Geist fest. So benötigt es oft auch mal an mehr „Nachdruck“, um zu einer erleichternden Lösung/(er)lösenden Phase gelangen zu können.

... Lies weiter auf Seite 2.

„HEILENDE WEGE DURCH DEN SCHLOSSGARTEN SCHÖNBRUNN“

Ganz nah, mitten unter uns gibt es diesen, auch nach geomantischen Kriterien geplanten, Schlossgarten. Wer weiß nun wirklich etwas davon?

Dieses Geheimnis darf gelüftet, erfüllt und auch noch für die eigene Selbstheilung genutzt werden. Für das Angebot gibt es gleich drei Varianten zur Auswahl.

... Lies weiter auf Seiten 2 + 3.



„PERSÖNLICHES RETREAT AUF DER GRIECHISCHEN INSEL KORFU“

Der einfache Ort Notos in Agios Nikolaos als auch das kleine Fischerdorf Petriti werden zu einer Quelle der Stärkung zu stillen



Zeiten außerhalb des Touristentrubels. Die persönliche PRAXIS wird vorm und bei Sonnenaufgang am Strand oder im Olivenhain geübt. Tagsüber hilft die Einzelstunde beim persönlichen Retreatthema, bei Sonnenuntergang geht es wieder in die freie Natur zur Praxis. Bei Kerzenlicht an der Terrasse direkt am Meer werden die Erkenntnisse des Tages in der Gruppe geteilt.

... Lies weiter auf Seite 4.

STRESS GIB NACH! – der Themenabend

Wenn stressvolle Zustände oder Umstände nachlassen, so muss dies nicht sogleich als erleichternd wahrgenommen werden. So lange hatte man die gewohnten Stressmuster gelebt und sie hatten auch gut und effektiv gedient.

Leider ist es so, dass das Leben in der Stressanspannung für den Körper und für die gesamte Befindlichkeit des Menschen einen Alarmmodus bedeutet. Ab einem gewissen Zeitpunkt wird es dem körpereigenen System zu viel: der Körper streikt, weil er keinen weiteren Stress mehr (er)tragen kann. Dieser Stressmodus kann sich auf jedes Thema beziehen, auch Beziehung kann zum Beispiel zum Burnout führen.

So passiert es, dass selbst in einer genussvollen Ruhezeit, im Urlaub oder in der wohlverdienten Pause so manches Wehwechen auftaucht. Der bisher angesammelte Stress meldet sich in Form von körperlichen, emotionalen Symptomen oder Unruhezuständen und Befindlichkeitsstörungen zu Wort.

Kuren, Rehabilitation, Massagen werden notwendig und sind auch wirksam. Um die belastenden Symptome nicht erneut wieder aufzubauen, ist es nötig, das Stressmuster im Körper zu erkennen und zu verändern. Diese Änderung kann man üben, und es ist gar nicht so schwer! Es erfordert nur etwas Zeit für die Selbstfürsorge und ein wenig Geduld, dies auch regelmäßig zu tun. Zur Erhaltung der persönlichen körperlichen und psychischen Gesundheit ist dies ein unumstößlicher Baustein. So wird es zu einem zufriedenstellenden Prozess, an der eigenen Gesundheit wirksam und erfolgreich mitarbeiten zu können.

Methode am Themenabend: Neben der Erklärung der allgemeinen Zusammen-

hänge wird kurz in der Gruppe geübt. An Individualbeispielen wird ebenfalls gelernt: Fußanalysen, Stressmuster erkennen; individuell angelegte Übungen, um den Alarmmodus in einen gesunden Modus zu ändern.

Teilnahmegebühr: € 35,-. 10% der Einnahmen gehen an das tibetische Schulprojekt von Karma Samphel Ling. Der Themenabend findet ab 3 TeilnehmerInnen statt.

Gruppengröße 3-6 Personen. Dauer: etwa 2 Stunden inkl. kurzer Pause; meist an einem Wochentag von 19.00-21.00.

Ort: Zentrum für Körper & Geist, Bonygasse 28/10, 1120 Wien

Anmeldung:

Mag.^a Marija Mischkulnig,
+43699/12673269

marija@mischkulnig.info

Die Termine werden so koordiniert, dass alle angemeldeten Personen am Themenabend teilnehmen können.

AB UND ZU DARF'S BISSL MEHR SEIN – der Intensiv-Einzelschwerpunkt

Da es im Laufe des Lebens zu massiven Belastungen kommen kann, setzen sich auch die, durch diese Lebensphasen ausgelösten, Blockaden bzw. Überforderungen tief im Körper und im Geist fest. So benötigt es oft auch mal an mehr „Nachdruck“, um zu einer erleichternden Lösung/(er)lösenden Phase gelangen zu können.

Wir bestimmen gemeinsam zum Thema Deiner Wahl die Anzahl der aufeinander folgenden Einzelsitzungen, um das eingeprägte Hindernismuster fassbar machen zu können. Dies bietet die Grundlage, die

belastende Blockade aufzuweichen, sie bewusst zu erkennen als auch selbstbestimmt damit umgehen zu können. Es wird mehr Handlungsfreiheit gewonnen, was sich enorm positiv heilsam aus-

wirkt. Erfahrungsgemäß entscheidet man sich für 3 bis 4 Sitzungen in Folge

Teilnahmegebühr: Spezialpreis € 60,- pro Einzelstunde; 1 Sitzung oder auch 2 Sitzungen pro Tag sind möglich – die optimale Vorgehensweise wird individuell abgestimmt.

Ort: Zentrum für Körper & Geist, Bonygasse 28/10, 1120 Wien

HEILENDE WEGE DURCH DEN SCHLOSSGARTEN SCHÖNBRUNN

Ganz nah, mitten unter uns gibt es diesen, auch nach geomantischen Kriterien geplanten, Schlossgarten. Wer weiß nun wirklich etwas davon? Dieses Geheimnis darf gelüftet, erfüllt und auch noch für die eigene Selbstheilung genutzt werden. Für das Angebot gibt es gleich drei Varianten zur Auswahl.

VARIANTE 1 in der GRUPPE (3 bis 6 Personen):

Ziel: Kennenlernen des Ansatzes, sich von den Kraftplätzen stärken zu lassen; erspüren und fühlen üben; sich von den Energien des Ortes und der Weisheit der Natur berühren lassen - positiv stützend für die Seele, den Organismus, die Vitalität und Lebendigkeit. (Nicht alle Orte sind positiv. Bei Wunsch können wir

auch „die Negativen, Drückenden“ besuchen – dies kann man als Übung sehen, wie drückend Leid und Negativität sind, und wie man danach wieder in die Vitalisierung gelangen kann.)
Regeneration und Erkenntnisse zulassen.

Wir gehen schweigend und fühlend an energetisch wirksame Plätze im Schlossgarten Schönbrunn. Beispiele für

die Plätze, an die ich führe - wir durchwandern „von Fuß bis Kopf“ das Chakrensystem des Schlossgartens, was heißt: wir fühlen gleichzeitig den jeweiligen Körperbereich, der durch dieses System aktiviert und gestärkt wird. Weiters gehen wir zu, von mir ausgewählten, Orten, die ich als kraftvoll-heilsam empfinde: zum Einatempunkt neben dem Schloss bei den Figuren - dem Jugendlichen Alexander den Großen mit seiner Mutter Olympia; zum Ausatempunkt den Gingkobaum, zum Haselbaum, zur 400-jährigen Eiche, zu den beiden herrlich wohltuenden Najadenbrunnen, zum Schönen Brunnen, zum Taubenhaus, zum Fächer, zur Göttin Diana und zum Apollon... Das Kronenchakra „Auf dem Plateau/Dach

der Gloriette“ gehört zu einem im wahrsten Sinne des Wortes Höhepunkt; wir werden uns da sehr gerne aufhalten und auch ein paar von mir erstellte Übungen durchführen.

Weitere Infos finden sich in den Quellenangaben: Schönbrunn. Eine vertiefende Begegnung mit dem Schlossgarten. Erwin Frohmann. Rupert Doblhammer. Steyr (2005). Ennsthaler Verlag; sowie: Gärten der Kraft in Wien und Umgebun. Gabriele Lukacs. Wien (2014). Pichler Verlag.

Teilnahmegebühr: € 35,-

Dauer: 2 bis 2,5 Stunden (gemütlich halt; nicht so genau einschätzbar; nimm Dir den Vormittag Zeit)

Termin: An einem Samstag Vormittag – in Abstimmung mit den angemeldeten Personen

Treffpunkt: Hietzinger Eingang, 9 Uhr.

VARIANTE 2 – EINZELARBEIT im Schlossgarten Schönbrunn

Wir wählen, entsprechend Deinem persönlichen Thema und den energetisch zu stärkenden Körperbereichen, die Plätze im Schlossgarten für Dich aus. An den ausgewählten Orten erhältst du feineregetische sehr stille heilende Körperarbeit. Die Wirkung ist durch die Natur und die Schwingung des Ortes verstärkt und erleichtert ein genussvolles Lernen und Regenerieren. Natürlich kannst Du dann als Selbsthilfe die Orte im Weiteren selbst besuchen und auch spezielle Übungen selbst ausüben.

Die Dauer und den Termin legen wir individuell fest.

Kosten: übliches Einzelstundenhonorar

Die VARIANTE 2 kann auch zu zweit mit dem Partner zu einem Beziehungsthema durchgeführt werden.

VARIANTE 3 – DER INTENSIV-EINZELSCHWERPUNKT in Kombination mit den Kraftplätzen im Schlossgarten Schönbrunn.

Mindestens 3 Sitzungen in Folge (in der Praxis Bonygasse) werden mit den Heilenden Wegen im Schönbrunner Schloßgarten kombiniert. Die teilnehmende Person geht alleine an die, für sie ausgewählten Orte, verweilt dort, lässt Regeneration und Stille zu bzw. führt Bewusstseinsübungen aus, die sich im Laufe der Einzelsitzungen prozesshaft herauskristallisieren. Die teilnehmende Person sollte Freude daran haben, sich alleine im Schlossgarten zu orientieren bzw. kann sie auch vorher bei einer Gruppenführung dabei gewesen sein.

Kosten: übliches Einzelstundenhonorar je nach Anzahl der vereinbarten Sitzungen

Termine werden individuell vereinbart.

HEILENDE TAGE AM MEER... IM ADRIA-RELAX-RESORT MIRAMAR IN OPATJJA, an der Kvarner Küste in KROATIEN

Für die persönliche Regeneration, die Erholung von intensiven Stressphasen und zum effektiven Abbau von körperlichen und emotionalen Belastungen, für die Prävention von weiteren Erschöpfungszuständen und auch als Burnout-Prophylaxe können die Heilenden Tage am Meer intensiv genutzt werden.

Ein PERSONAL TRAINING als auch das im Hotelpreis inkludierte GRUPPENPROGRAMM sind unvergleichlich wertvolle Stützen der Gesundheitsförderung.

Sich abgelöst vom Alltag direkt am Meer zu erholen ist laut meinen Erfahrungen nach wie vor eine Erholungsvariante der ersten Wahl. Das Relax-Resort Miramar bietet eine hervorragende Infrastruktur, um sich geborgen und wohl zu fühlen. Sich einen Aufenthalt von ein paar Tagen preislich zu leisten und persönlich zu gönnen, kann nicht verkehrt sein. Neben der persönlichen Betreuung im Rahmen meiner Gruppen- und Einzelprogramme bietet das Hotel einen wunderbaren Meereswasserpools, in dem man zu jeder Jahreszeit ins Freie schwimmen kann; einen Süßwasserpools, Sauna, finnische Sauna, Dampfbad, Solarwärmekabinen – dies ist alles im Hotelpreis enthalten, inklusive meinem Gruppenprogramm natürlich. Ein luxuriöses Frühstücksbuffet mit feinsten Servicebedienung lässt das geborgene Herz höher schlagen und die berühmte MIRAMAR-Küche mit dem bekannten Küchenchef Arthur Berger bereichert mit mehrgängigen Abendmenüs.

Auf dieser hervorragenden Basis wählen

wir die Anzahl der Einzelstunden, die Du zu Deiner persönlichen Stärkung und zum Lösen von belastenden Stressmustern und zur persönlichen individuellen Unterstützung benötigst. Im Rahmen meines weiteren Gruppenprogramms lernst und erfährst Du weitere gesundheitsfördernde Übungen der Körperwahrnehmung, die Dir für Deinen Alltag zur Verfügung stehen und die Du dann selbst anwenden kannst.

Viele weitere Ausflugstipps liegen in der täglichen Morgenpost für Dich bereit (falls Du mit eigenem Auto anreist) bzw. es gibt geführte Ausflüge und Wanderungen zu einem gut leistbaren Aufpreis. Auch andere Wellness- und Massageangebote können in unterschiedlichen, auch gut leistbaren, Preisstaffellungen in Anspruch genommen werden. Ein vielfältiges, bereicherndes Ambiente mit vielen Wahlmöglichkeiten, um sich kraftvoll und geborgen erholen zu können.

Voraussetzungen:

Interesse, Neugierde am persönlichen

Entwicklungsweg. Offenheit für starke positive Veränderungen von körperlichen und emotionalen Belastungen und Stressmustern. Bereitschaft, neue Perspektiven zu erfahren und gesunde Modi im Umgang mit Stress und Belastung kennenzulernen und zu erfahren.

Termine: regulär eine Woche im Mai oder im Oktober des laufenden Jahres. Ab 3 Tagen Aufenthalt ist die Teilnahme am Programm sinnvoll. Je mehr Tage Du Dir gönnen kannst umso erholter und gestärkter wirst Du in den Alltag zurückkehren können.

Kosten: Gruppe im Hotelpreis inkludiert (1-2 einstündige Gruppen am Tag), Einzelstunde: Spezialpreis € 60,-.

Zimmerbuchung:

www.hotel-miramar.info

Spezielle Angebote für Single-Reisende kann ich persönlich anfragen. Erfahrungswerte: Zu gerne warten meine TeilnehmerInnen „bis zum Schluß“ mit ihrer Entscheidung der Zimmerbuchung, oder ... vielleicht dann doch erst nächstes Jahr... Ich plädiere dazu, sich dieses Programm zu gönnen und nicht zu verzögern – je früher man bucht, umso mehr freie Zimmerauswahl ist noch möglich. Buchungen im letzten Moment machen nicht immer glücklich – da man dann noch zu nehmen hat, was noch da ist... wenn noch was da ist. Das ist im Sinne der Gesundheitsförderung natürlich nicht das optimale Motto. So freue ich mich, über mutige FrühbucherInnen!

PERSÖNLICHES RETREAT AUF DER GRIECHISCHEN INSEL KORFU

Der einfache Ort Notos in Agios Nikolaos als auch das kleine Fischerdorf Petriti im Süden Korfus werden für eine Woche zu einer Quelle der Stärkung zu stillen Zeiten außerhalb des Touristentrubels. Die persönliche PRAXIS wird vor dem und bei Sonnenaufgang am Strand oder im Olivenhain geübt. Tagsüber hilft die Einzelstunde beim persönlichen Retreatthema, bei Sonnenuntergang geht es wieder in die freie Natur zur Praxis. Bei Kerzenlicht an der Terrasse direkt am Meer werden die Erkenntnisse des Tages in der Gruppe geteilt.

Voraussetzungen:

Du magst es gerne, Dich in einem Retreat in Deine persönliche Weiterentwicklung zu vertiefen und Deine Übungen (z.B. Yoga, QiGong, Meditation, MBSR, TaiChi, Körperübungen Deiner Wahl, Meditationen Deiner Wahl) bewusst und viel zu praktizieren.

Du magst es, Dich in der freien Natur zu bewegen und Dich von dieser zusätzlich elementar stärken zu lassen.

Solltest Du noch keiner Übungspraxis „angehören“, könnten wir für Dich in einer Vorbereitungsstunde in Wien eine passende Methode finden.

Die TeilnehmerInnen des Retreat üben individuell einzeln, da erfahrungsgemäß die individuelle Praxis und das individuelle Eingehen zum Lösen von Entwicklungshindernissen besonders zielführend ist. So werden auch Ablenkungen vermieden.

Die TeilnehmerInnen können sich tagsüber miteinander austauschen bzw. gibt es in der täglichen Abendrunde bei Kerzenlicht am Meer sinnvoll erfahrbaren Raum für den Erkenntnisaustausch.

Der ausgewählte Platz ist wenig touristisch, doch gibt es Spitzen, wo der Paradiesgarten aufgrund von Boots- und Radausflüglern stundenweise zum Bersten voll ist. Diese Dichte ist dann eine willkommene Abwechslung, ohne die erreichte Erdung zu verlieren; oder man zieht sich im Zimmer mit Meerblick, am ruhigen Strand von Petriti oder im entlegeneren stillen Olivenwald zurück.

Das persönliche Retreat-Thema wird in einer Einzelstunde in Wien umrissen und vorbereitet. (€ 60,-). Für Teilnehmer/-Innen aus den Bundesländern oder anderen Ländern geschieht die Vorbereitung per Email.

Kosten für die Woche:

4 Einzelsitzungen, Gruppenbetreuung und persönliche Betreuung - € 300,-
Aufenthalt: € 40,-/mit Frühstück pro Tag (für bis zu 2 Personen). Wenn sich die

Personen nicht kennen, ist es zu empfehlen, ein Zimmer für sich selbst zu nehmen, da die Zimmer klein und einfach sind, was heißt: die Doppelbetten haben raummäßig keine luxuriöse Ausdehnung; alle Zimmer sind schmuck und mit Meerblick; siehe www.panoramakorfu.gr. In jedem Zimmer ist ein eigenes Geschirr vorhanden, Wasserkocher oder je nach Appartement auch noch zusätzliche Kochgelegenheit. Die dazugehörige Taverne bietet Möglichkeiten zum Mittagessen oder Abendessen. Doch auch in der nahen Umgebung (zu Fuß erreichbar) gibt es nette Tavernen. 15 Minuten durch den Olivenhain im Fischerort Petriti gibt es einen Supermarkt, mit guten frischen Früchten und allem was man so braucht.

Als grobe Kostenkalkulation zur Orientierung: Flug (selbst zu buchen/ Direktflug) 350,-/Kosten für das Retreat 300,-/Zimmer mit Frühstück 280,-/Extra-Essen 70,-/ ergibt rund 1000,- € Gesamtaufwand.

Termin: erste Ferienwoche im Juli des laufenden Jahres (Wien/NÖ/Bgld).
Letzte Juniwoche des laufenden Jahres auf Anfrage.

Anmeldefrist:

Um die schmucken einfachen Zimmer

(alle mit Meerblick) erhalten zu können, ist eine **Anmeldung bis Ende Februar empfehlenswert.**

Erfahrungswerte bisher: Alle Teilnehmenden, die später gekommen sind und die liebevoll eingerichteten Zimmer nicht mehr buchen konnten, blieben dann „etwas neidisch“ oder „unglücklich“. Zimmer in der Nachbarschaft bzw. im Ort Petriti können auch noch später gebucht werden. Wenn Du wirklich teilnehmen möchtest, so plädiere ich dafür, die Zimmerbuchung nicht zu verzögern.

Gruppengröße: 3-5 Personen

Programmablauf:

Samstag – Samstag (Anreise und Abreise)
Sonntag, Montag, Dienstag – persönliche Praxis & Einzelstunden zum Retreat-Thema & Gruppenaustausch
Mittwoch, Donnerstag – persönliche Praxis – Integrieren & Setzen lassen, Pausieren der Einzelstunden & Gruppenaustausch
Freitag – persönliche Praxis & Einzelstunde zum Retreat-Thema & Gruppenaustausch

Zusätzlich zu Deiner persönlichen Praxis erhältst Du weitere Bewusstseinsübungen, die sich im Laufe der Einzelarbeit ergeben und die ebenso während der Woche als auch im Alltag zu Hause praktiziert werden.

Die persönliche Retreat-Woche ist fordernd und soll auch die Freude daran fördern, gerne die Disziplin der Praxis zu leben und zu üben. In den Zeiten des Touristentrubels (der ohnehin nur zwischendurch Spitzen aufzeigt und im Grunde sehr gemäßigt ist) kannst Du Dich regenerieren und auch schlafen, da der Körper auch nach Ruhe und Integrieren fragen wird.

Weitere persönliche Beratungen zu allen Aktivitäten, die im programmJOURNAL vorgestellt wurden, gebe ich Dir gerne.
Tel. +43699/12673269, Email: marija@mischkulnig.info.

Weitere Infos zu meiner Person und zu allen bisherigen und laufenden Aktivitäten, als auch zur Beschreibung der Methodik:
www.mischkulnig.info

Weitere Web-Auftritte: www.mischkulnigblog.blogspot.co.at
www.pinterest.com/mischkulnig

Ich freue mich auf die Aktivitäten mit Dir und auf das Beschreiten vieler neuer Entwicklungswege, an denen ich Anteil nehmen darf und bei denen ich mit Rat und Erfahrung, als auch mit meinen Fähigkeiten zur Verfügung stehen darf. Ich bin vom Herzen gerne dabei.

Marija Mischkulnig