

## **Die Qual der Wahl in Punkto Gesundheit – welches Angebot macht Sinn?**

### **Entscheidungshilfe 3. Festival der Sinne Graz am 13. Sept. 2008 von 11 bis 20 Uhr im Allround Tennis CenterCourt, Eintritt frei.**

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, weiß niemand besser Bescheid, als der eigene Körper. Doch oft sind unsere Sensoren in diesem Bereich „verstopft“ und das Angebot auf dem Markt wächst. Verunsicherung macht sich breit. Hier den für sich richtigen Weg zu finden, ist die Kunst. Das Festival der Sinne hilft mit zahlreichen Angeboten aus dem Alternativbereich die man kurz „anschnuppern“ kann.

#### **„Zeigt her eure Füße“**

Die Grinberg-Methode® beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen körperlichen Befindlichkeiten und gewohntem Verhalten. Wiederholtes Verhalten auf ähnliche Situationen kann im Laufe der Jahre Spannungs- und Schmerzzustände auf körperliche bzw. Nervosität, Motivationsmangel und ähnlichem auf nicht körperlicher Ebene erzeugen.

Unsere Füße zeigen uns - ähnlich wie andere Reflexzonen am Körper – in welchem Bereich des Körper nun Ungleichgewicht besteht. Durch die Fußanalyse, wo Linien, Hautbeschaffenheit, Temperatur der Füße und anderes beachtet wird, erkennt die Grinberg-Praktikerin, wo sich welche Verhaltensmuster manifestieren und kann durch gezielte Gespräche mit der/m KlientenIn ein bewusstes „Hineinspüren“ in Situationen erreichen. So erkannt, können Verhaltensmuster korrigiert und Zustände im Körper beendet werden. Mehr über die Grinberg-Methode® können interessierte BesucherInnen beim Festival der Sinne in Graz bei Marianne Köberl-Wrentschur auf Stand 24 und bei Kurzvorträgen erfahren.

#### **Erster Österreichischer Sinnesparcours mit dabei**

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. 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 „Sinnvolle Erklärungen“ pro Sinn zum Mitnehmen sowie diverse Tipps, um die Sinne im Alltag für ein positives Lebensgefühl einzusetzen. In Graz beim Festival der Sinne, Stand 45 unter der Leitung von Carla Homann, „Die Deutschwerkstatt“.

#### **Raindrop Technique®**

ist eine hierzulande noch seltene Anwendung von ätherischen Ölen, bei der eine Kombination von essentiellen Ölen nach einer bestimmten Reihenfolge auf und neben der Wirbelsäule aufgebracht und leicht eingearbeitet werden. Feuchte Wickel verstärken die Wirkung der Ölmischung, die bis zu einer Woche ihre entgiftende Wirkung in der Rückenmuskulatur verbreiten.

Diese Technik wurde in den 80er Jahren von Dr. Gary Young in Zusammenarbeit mit dem Lakota Mediziner Wallace Black Elk entwickelt. Auf Stand 6 beim Festival der Sinne in Wien zeigen Markus Pöllendorfer und Isabella Legerer interessierten BesucherInnen diese Methode, die auch eine sehr effektive Methode ist, den Rücken auszugleichen.

#### **Energie die wirkt – individuelle Energiemassage von Harald Wally**

Durch jahrelange Erfahrung ist es dem Entwickler der Methode gelungen, die ideale Mischung aus verschiedensten Behandlungsmethoden zu entwickeln. So verbinden sich die Behandlungen effektiv miteinander und es entsteht eine eigene Methodik – die Energiemethode.

Im Energiebilanzgespräch analysiert Harald Wally den Energiestatus des Körpers und stimmt sich auf die individuelle Behandlungsmethode ein. Energieblockaden lösen sich und Vitalität zieht ein.

Beim Festival der Sinne in Wien können interessierte BesucherInnen diese speziell entwickelte Energiemassage auf Stand 5 kennen lernen, außerdem gibt es Vorträge und Miniworkshops zum Thema „Die Faust im Nacken“ und „Meine Schilddrüse – Zündkerze“.

Rücksprache bei: ARGE Festival der Sinne, Pressesprecherin Eva Laspas, Tel: +43 1 2807627, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at), [www.festivaldersinne.info](http://www.festivaldersinne.info)

Wunderschönes ansprechendes Bildmaterial von Fotografin Pia Odorizzi unter: [www.festivaldersinne.info/wien/03-bilder.htm](http://www.festivaldersinne.info/wien/03-bilder.htm) ansehen und in druckfähiger Auflösung bei der Pressesprecherin anfordern.