

## **Körperarbeit und Tinnitus – Alternative Möglichkeiten beim 5. Festival der Sinne Graz**

Tinnitus aurium heißt es in der Fachsprache, wenn man Geräusche wahrnimmt, die durch keine „erkennbare“ Geräuschquelle verursacht werden. Bei dem Wörtchen „erkennbar“ liegt auch schon die Krux. Bei diesen Ohr-Geräuschen ist es nämlich ähnlich wie beim elektrischen Strom, der auch nicht sichtbar, aber dennoch da ist. Was man mit den Ohrengeräuschen tut und wie man mit ihnen umgeht? Beim 5. Festival der Sinne in 8051 Graz, Hotel Novapark, Fischeraustr. 22 am 25. und 26. September 2010, finden Interessierte viele unterschiedliche Lösungsansätze. Der Eintritt zum Festival ist frei.

### **Körperarbeit nach der Grinberg Methode - Tinnitus – der Körper klopft an**

Kennen Sie das? Sie sind angespannt, der Druck im Kopf ist da, die Gedanken rasen, der Rücken schmerzt dort und da und noch immer ist nicht alles erledigt. Sie wollen noch schneller, noch besser sein – das Pfeifen im Ohr ist auch wieder da, Sie wollen es loshaben, es nervt Sie, doch es geht nicht. Niemand kann wirklich helfen... Wohlbefinden stellt sich kaum noch ein...

Die Lebensqualität von ca. 800.000 ÖsterreicherInnen ist durch Tinnitus bzw. Gehörsturz mehr oder minder schwer beeinträchtigt. Was, wenn dies ein Anklopfen Ihres Körpers ist, damit Sie etwas in Ihrem Leben ändern? Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, wie Sie den Bereich um die Ohren durch Körperarbeit wieder stärken können. Grinberg können Sie bei Marianne Köberl-Wrentschur Stand 47 ausprobieren, ihr Vortrag „Grinberg@: Wohlbefinden lernen“, ist Sa, 14 Uhr. Am Sonntag um 14 Uhr findet zum Thema Tinnitus der Vortrag „Tinnitus, der Körper klopft an“ von Marion Weiser, der Tinnitus-Grinbergspezialistin Österreichs, statt.

### **BREEMA - die Kunst präsent zu sein**

Wenn Körper, Verstand und Gefühle im Einklang sind, wird es möglich, präsent zu sein. Die einzelnen Selbst-Breema-Übungen am eigenen Körper und die Partnersequenzen helfen uns als Werkzeug unseren Körper zu registrieren und so den ersten Schritt in Richtung eines bewussten Lebens zu setzen. Die Übungen laden den Verstand ein, um am Dasein teilzuhaben. Streichende, dehnende oder klopfende Bewegungen ohne Beurteilung und ohne Kraftanstrengung lassen uns Einheit und Lebendigkeit erleben. Dieser Geschmack, der in dieser nährenden Atmosphäre möglich wird, unterstützt uns, die Erfahrungen in den Alltag mitnehmen zu können und so unser Leben bewusster und lebendiger zu gestalten. Ausprobieren auf Stand 34 bei Margarethe Grabner.

### **Flying zu Naturklängen Hawaiis**

Ein Kurzworkshop, Sa, 13 Uhr, in dem die Bewegungsmeditation des Flyings geschnuppert werden können. Die Grundschriffe dazu kommen aus der hawaiischen Kampfkunst und helfen uns, uns zu zentrieren und aus unserer Mitte, dem Zentrum zu leben. Die TeilnehmerInnen „fliegen“ zu Klängen aus Hawaii, mit dem Ziel der Vertiefung von Sensibilität und Aufmerksamkeit gegenüber einem Selbst und der Umwelt. Mehr darüber und über Lomi, der entspannenden hawaiianischen Körperarbeit erfahren alle Interessierten auf Stand 26 beim OMNA Institut „Ola Mai Na'au Ali'i@“, Andrea Kandler.

### **Jin Shin Jyutsu – Mensch, Schöpfer, Kunst**

Jin Shin Jyutsu ist altes Wissen um die universelle Lebensenergie. Unsere Hände an bestimmten Stellen unseres Körpers als „Starthilfekabel“ anzulegen, entspannt Körper und Geist sehr tief, lädt unsere „Lebensbatterie“ auf, und setzt die uns allen innewohnende Selbstheilskraft frei.

Auf Stand 36\_37\_38 beim Jin Shin Jyutsu Verein Österreich können alle Interessierten Jin Shin Jyutsu im Rahmen einer Schnupper-Sitzung persönlich erleben. Einige sehr nützliche Selbsthilfe-Griffe zur täglichen Anwendung lernt man im Vortrag am Samstag um 11 Uhr.

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 in druckfertiger Auflösung von Fotografin Ingrid Terzer zum Download unter: [www.festivaldersinne.info/graz/pressebereich.htm](http://www.festivaldersinne.info/graz/pressebereich.htm)