

GLÜCKSKIND® Sigrid Gleinser

Dipl. Intuitions- u. Bewusstseinscoach

Dipl. Yoga-Lehrerin, Yoga Therapie i.A.

Yoga Aus- und Fortbildungen in Innsbruck

Yoga & Meditations Workshops für Unternehmen

www.glueckskind.co.at T +43 676 606 85 84



GLÜCKS News Dezember 2018

Aktuelles vom GLÜCKSKIND:

- **In Planung für Juni 2019 (Do. –So.): YOGA BASIS KURS mit dem GLÜCKSKIND® (8 Stunden – 3 Teile) im Hotel Frieden, Pillberg / Tirol:**

Aufgrund zahlreicher Anfragen im Laufe der letzten Jahre biete ich nun mit großer Freude einen 8stündigen Yoga-Basis-Kurs verbunden mit einem schönen Kurzurlaub in Tirol an. Das Hotel Frieden wird in dieser Zeit exklusiv für uns geöffnet! (geschlossene Gesellschaft)

Der Kurs basiert auf meiner 15jährigen Erfahrung mit Yoga, Faszientraining & Anatomie (speziell bei Schmerzen) und über 20jährigen Erfahrung mit Meditation, Achtsamkeits-, Bewusstseins- und Intuitionstraining. Das Hotel Frieden bietet für mich einen schönen und harmonischen Rahmen. Es ist der perfekte Ort für Rückzug, für Sammlung, für Neues, zum Kraft tanken.

Ziel des Kurses:

- die Körper-Grundhaltungen zu erlernen und anatomische Zusammenhänge zu verstehen
- selbst zu erfühlen und zu verstehen, was gesund ist – und was nicht
- Selbstanalyse: Wo brauche ich Kraft, wo brauche ich Dehnung? Welche Übungen passen für mich?
- Erfahrungswerte mit Meditation, Atemübungen und Körperübungen
- sich sicher fühlen, wenn man in Yoga-Studios oder zu diversen Yoga-Kursen geht

Hier findet Ihr Infos und Fotos zum Hotel Frieden: <https://www.hotel-frieden.at/home.html>

Ich würde mich freuen, wenn Ihr Euch jetzt schon bei mir meldet, falls Ihr Interesse habt. Noch kann ich bzw. kann auch das Hotel auf spezifische Fragen und Wünsche eingehen.

Der Kurs findet ab 15 Anmeldungen statt.

- **Kostenloser Download YOGA-Übungen mit Sigrid & Samantha:**

Gemeinsam mit meiner Freundin Samantha Lotz habe ich voriges Jahr vier Yoga-Newsletter unter dem Titel „Touching News“ verfasst. Diese könnt Ihr unter den folgenden Links kostenlos ansehen. Da die Bezeichnungen in den Links sehr irreführend sind, hier eine inhaltliche Übersicht:

TN1 = Touching News Nr. 1: **Das Nadelöhr für die Beine** (super für den unteren Rücken und bei Ischias-Schmerz)

TN2 = Touching News Nr. 2: **Atemübungen** Nadi Shodhana (Nervenreinigung), Anuloma Viloma (kontinuierliche Wechselatmung) Die perfekte Übung für Meditation, fördert Konzentration und Achtsamkeit.

TN3 = Touching News Nr. 3: **Der abwärts schauende Hund** – Adho Mukha Svanasana (Dehnung der gesamten Körperrückseite sowie der Brust- und Zwischenrippenmuskulatur, schafft Länge in der Wirbelsäule und Freiraum im Schulter-Nacken-Bereich)

TN4 = Touching News Nr. 4: **Der Schwan** – Hansasana (Dehnung Hüftbeuger/Psoas und der gesamten Vorderseite, schafft Raum im Kniegelenk, optimaler Ausgleich nach dem Sitzen, sehr wichtig für den unteren Rücken, fördert eine aufrechte Haltung, harmonisiert die Atmung, fördert Balance)

TN 1 - <https://mailchi.mp/9d251d9bd361/touching-news-nr-1-nadelhr-fr-die-beine>

TN 2 - <https://mailchi.mp/f41a8ea8d425/touching-news-2-nadi-shodhana-und-anuloma-viloma>

TN 3 - <https://mailchi.mp/76c8edfd9bfe/touching-news-2-nadi-shodhana-und-anuloma-viloma-248993>

TN 4 - <https://mailchi.mp/07023cc4c3c5/touching-news-2-nadi-shodhana-und-anuloma-viloma-289693>

- **Innsbruck: jetzt auch am MONTAG Vormittag: EINFACH Yoga für Erwachsene & Yoga Therapie bei Schmerzen und dem Bedürfnis nach individueller Begleitung**

- NEU: Montag 08:30 – 10:00 Uhr
- Dienstag 08:30 – 10:00 Uhr (Frauengruppe)
- Freitag 16:00 – 17:30 Uhr
- Einzeltermine nach Vereinbarung:

Ich habe mich seit Jahren darauf spezialisiert, Bewusstseinstaining, Körperübungen und Atemtechniken aus dem Yoga speziell für **Menschen mit Schmerzen** zu unterrichten. Dabei wird jeder Teilnehmer von mir persönlich begleitet. Deswegen arbeite ich mit kleinen Gruppen (max. 9 Personen – max. 2 neue Teilnehmer pro Termin). Wir finden gemeinsam heraus, welche Übungen für Dich passen, so dass Du diese dann auch alleine daheim praktizieren kannst. Die Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Ort: Innsbruck, Seminarzentrum Kraftort.Tirol, Pradler Straße 30, Erdgeschoß

Gemischte Gruppen: Montag 08:30 10:00 Uhr, Freitag 16:00 – 17:30 Uhr

Frauengruppe: Dienstag 08:30 – 10:00 Uhr

Einzeltermine: nach Vereinbarung

Schnuppern mit vorheriger Anmeldung (Kosten 1 x Schnuppern € 20,-):

Sigrid, T. 0676 606 85 84 www.glueckskind.co.at

- **Für Tiroler Unternehmen: 5 x 2 Std. Yoga Basis Workshop oder 1 x Seminar:**

Aktuell biete ich für Tiroler Unternehmen zusätzlich:

- einen einmaligen Workshop mit Wunsch-Schwerpunkt (Meditation, Atmung, Körperübungen)
Die Dauer richtet sich nach den Wünschen des Auftraggebers (ab 4 Stunden bis zu 2 Tagen).
- einen Yoga Basis Kurs von 5 x 2 Stunden (ab € 1.200,- + Fahrt)

Info bei mir: T. 0676 606 85 84 sigrid.gleinser@glueckskind.co.at

- **20 Minuten kostenlose Info für Tiroler Unternehmen zum Thema „Gesundes SITZEN – einfaches Dehnen“ mit Thomas Klauser und Sigrid Gleinser**

„Ich sitze – ich genieße“. Thomas Klauser hat sich spezialisiert auf die Gestaltung von gesunden Arbeitsplätzen. Er gibt bei diesem kostenlosen Info-Blitz die wichtigsten Tipps weiter.

Sigrids Spezialität sind einfache, büro- und alltagstaugliche Dehnungsübungen und Tipps zur richtigen Atmung.

Wir gehen auf die Anliegen der Teilnehmer ein und beantworten gerne Fragen.

Was bringt's: Bessere Konzentration, weniger Verspannungen, mehr Energie, gute Stimmung im Büro.

Bei Interesse Terminvereinbarung erbeten:

Sigrid Tel. 0676 606 85 84 /sigrid.gleinser@glueckskind.co.at

Thomas Tel. 0660 26 29 745 / office@bueromoebel-oberland.at

s. Beilage „Sitz Info Blitz“

MEINE EMPFEHLUNGEN – von Herzen

Tirol

Zhinen Qigong in Innsbruck; RÄUCHERN erleben in Innsbruck

Mit Ivo und Doris Siebenforcher:

1. Dezember: Workshop Räuchern im Freiraum in Innsbruck

15. Dezember: Räucherworkshop bei uns im Geschäft (Innsbruck, Dreieiligenstraße 3)

NEU: JEDEN Donnerstag & Freitag (28.11. – 21.12) 15:00 – 18:00 Uhr könnt Ihr in der Räucherwerkstatt beim Herstellen der Räucherwaren auf die Finger schauen. Sehen, spüren und vor allem riechen, wie die wunderbaren Räucher-Mischungen entstehen.

Zhineng Qigong am Morgen findet wieder **regelmäßig am Dienstag und Donnerstag** von 6:30 bis ca. 7:15 Uhr statt. Jeder/Jede ist herzlich willkommen, auch ohne Vorkenntnisse.

Kontakt/Info: Ivo und Doris, Perfumum Harzmanufaktur, Dreiheiligenstraße 3, 6020 Innsbruck / Tirol
hallo@raeucher.info // T. +43 (0)650 22 12 001
www.raeucher.info

12.12.: Weinverkostung im Casino Innsbruck mit Gerhard Trenkwalder, orbis vinorum:

Wer guten Wein schätzt, ist bei Gerhard in besten Händen! Verkosten ist natürlich jederzeit nach Terminvereinbarung möglich, oder im Zuge des „Weinwohnzimmers“ (daheim mit 5 - 10 Gästen Wein verkosten).

Kontakt / Infos / Anmeldung zum Newsletter:

Gerhard Trenkwalder, orbis vinorum GmbH
+43 650 6470202 www.orbis-vinorum.com

Online Marketing, Online-Shops: onsicht Christian Pfanner, Imst:

Vor kurzem hatten wir den Black Friday und man hört sehr viel vom millionenschweren Onlinebusiness. Doch ist das Onlinebusiness nur was für „die Großen“ oder gibt es auch Möglichkeiten für die Kleinen? Wenn Sie sich für das Thema Onlinebusiness interessieren, einen Onlineshop haben und ihn optimieren möchten, oder überlegen einen Onlineshop zu erstellen, dann sind Sie bei onsicht genau richtig. Wir setzen im Rahmen der Möglichkeiten alle Shops um und optimieren diese auf die Zielgruppe. Lassen Sie sich unverbindlich beraten und erfahren Sie vieles über die Möglichkeiten des Online Business, auch für die Kleinen.

Kontakt:

onsicht Christian Pfanner / Karl von Lutterotti Strasse 2 / 6460 Imst
E: office@onsicht.at / F: 0678 1225668 / W: www.onsicht.at

Bitte um Eure Likes auf YouTube:

Der BNI Gletscherbrunch wurde wieder in einem kurzen Video festgehalten. BITTE liken, teilen... DANKE!
<https://www.youtube.com/watch?v=E9MWc9OC5AI&feature=youtu.be>

Götzens: Astrologieforum Tirol – Helmut Beringer, spirituelle Astrologie

Helmut ist begnadeter Astrologe und spirituell-astrologischer Coach, er bereitet sich sehr verantwortungsbewusst auf seine Termine vor und erklärt die Zusammenhänge so, dass sie für Jedermann klar ersichtlich und verständlich werden. Aha-Erlebnisse garantiert!

Persönlichkeitsanalysen gehören selbstverständlich auch zu seinem Repertoire. Man kann aber auch mit einer ganz spezifischen Anfrage zu Helmut kommen. Wenn der Schuh drückt, wenn man sich bei einer Entscheidung nicht sicher ist, wenn plötzlich alles stagniert etc. Helmut bietet zudem:

- Jeden Monat 1 x am Sonntag um 10:00 Uhr: astrologischer Sonntagsbrunch bei mir in Götzens
Es sind alle von interessierten Laien bis zu Profis herzlich willkommen.
- Leihbibliothek - mittlerweile habe ich ca. 600 Bücher im Stand.
Einige Exemplare sind doppelt und günstig erwerbbar- alle aber sind auch ausleihbar -

Bei allen Veranstaltungen bitte um rechtzeitige Anmeldung per E-Mail

Kontakt: helmut@astrologieforum.at www.astrologieforum.at/

GerichtsdolmetscherInnen gesucht

Wer bereits als Dolmetscher/Übersetzer tätig ist, und Interesse an der Tätigkeit als gerichtlich beideter Dolmetscher hat, möge sich bitte an Maria Danilova wenden.

Kontakt: Maria Danilova, LinguaXtrem, www.linguax.at T. 0681 20 24 05 89

Social-Media-Paket von photo-tirol

Mario Brunnbauer bietet tolle Social-Media-Pakete (verschiedene Abo-Möglichkeiten) an!

Alle Infos siehe Beilage

Kontakt: Mario Brunnbauer, photo-tirol, office@photo-tirol.at
Tel: 0664 9245 532

Neue Unternehmergruppen BNI „Wer gibt, gewinnt“® in den Bezirken Reutte und Kufstein:

Gemeinsam frühstücken, Unternehmer aus anderen Branchen treffen, neue Geschäfte machen.

Wer sich in der Gegenwart von Unternehmern wohl fühlt, gerne Kontakte und Empfehlungen erhält und weitergibt, ist hier richtig.

Kontakt/Info: Enrico Maggi T. 0664 411 66 79 / enrico.maggi@bni-tirol.at

Absam: Handgestrickte Baby-Decken & Kappen in verschiedenen Farben & Designs, mit 60° waschbar!



Hier ein Einblick in Andreas „Schatzkiste“. Die Qual der Wahl!

Wunderschön – wärmste Empfehlung - ein richtig tolles Geschenk!

Kontakt: Andrea Waizer Tel. 0676 50 71 985 Mail andrea.waizer@gmx.at

Fotografie: Thomas Innerwinkler OTOMO Studio Innsbruck

Thomas ist in erster Linie Produktfotograf. Ich hatte das Vergnügen und die Ehre, auch Portraitfotos von ihm zu bekommen. Wer Produktfotos, Reportagen oder Portraits machen lassen möchte, wärmste Empfehlung!

Kontakt:

Thomas Innerwinkler, Tel 0680 244 08 38

Seht Euch unbedingt seine neue Website an:

www.otomo-studio.com

Schöne & passende Geschenke auch in großen Mengen / give-aways in schönster Verpackung, geschmackvolle Dekorationen:

Melanie Baumgartner, Firma M.Dekoration in Weer, bietet

- Geschenkeservice inkl. Verpackung und handgeschriebener Kalligrafie Karten
- Dekorationen für Privaträume, Praxisräume, Kanzleien, Geschäftsräumlichkeiten
- persönliche Beratung & Verkauf, telefonisch, persönlich oder in ihrem Schauraum nach Terminvereinbarung

Auch wenn man einmal „nur eine Kleinigkeit“ oder eine schöne Karte braucht – bei Melanie ist man jedenfalls richtig! Wenn man einmal so gar keine Idee hat, was passen könnte, so genügt ein Anruf für Eckdaten (Anlass, beschenkte Person) und die Angabe, welchen Betrag man gerne ausgeben möchte.

p.s. an die Unternehmer: Denkt an Weihnachten (Karten, Geschenke, give-aways für Mitarbeiter und Kunden)

Kontakt:

Melanie Baumgartner, Tel. +43 664 44 49 411

Schauraum – nach Vereinbarung geöffnet: Dorfstraße 38, 6116 Weer

www.mdekoration.at

Immer am Mittwoch: Pausen-Yoga in Schwaz mit Samantha Lotz

Ich kann Sams Yoga-Einheiten wärmstens empfehlen! Mit einer sehr liebevollen und klaren Führung begleitet Sam ihre Teilnehmer durch ausgewählte Yoga-Übungen, durch diverse Widerstände und Ängste. Entdeckte

Deine Beweglichkeit in Sams Yoga-Einheiten! Nach der Endentspannung fühlt man sich einfach wunderbar, die Energie fließt wieder frei und man ist zentriert.

Jeweils Mittwoch – Einsteigen jederzeit möglich! (offene Gruppen)

Bewegungsraum 1. Stock / Gebäude der Städtischen Sauna Schwaz

- 06:30 – 07:30 Uhr: Yoga für Early Birds
- 08:30 – 10:00 Uhr: Yoga für Super-Frauen
- 13:00 – 14:00 Uhr: Yoga für Freigeister

Anmeldung / Info:

Samantha Lotz, T. +43 677 615 962 05

www.samantha-lotz.com

Nassereith – abwechslungsreiche Angebote im Haus mit Herz:

Meine geschätzte Kollegin Susan Hausberger bietet in ihrem Haus mit Herz in Nassereith ein abwechslungsreiches, spannendes Programm:

- Samstag 1. Dezember von 16:00-18:00: Maya Maria Tilg stellt ihre neue CD „Rauhnächte“ vor
Anmeldungen bitte bei Maya +43 650 5174669
- Donnerstag 6. Dezember 19:30 – 21:30: Margit Fröhlich verwöhnt uns wieder mit ihrer Klangreise.
Anmeldungen bitte bei Margit +43 650 5174669 oder bei mir.
- Donnerstag 3. Jänner 19:30-21:30: Meditations- Infoabend
- Dienstag 8. Jänner Vormittags-Yoga-Kurs mit Margit Fröhlich 10x jeweils am Dienstag 9:00-10:30. Anmeldung bitte bei Margit.
- Donnerstag 7. Februar 19:30-21:30: Meditations- Infoabend
- Donnerstag 7. März 19:30-21:30: Meditations- Infoabend
- Außerdem plane ich im Februar oder März einen Trauerworkshop abzuhalten- das Datum steht noch nicht fest.

(*) Für die Meditations- und Infoabende habe ich noch kein Thema fixiert. Bitte lass mich wissen, ob du besondere Wunschthemen hast

Info/Kontakt:

Susan L. Hausberger Body Mind Consultant, Brunnwald 397, 6465 Nassereith

Tel. 0660 42 87 72 02 Mail healyourlife@hausberger.at

www.bodymind.hausberger.at/

Empfehlungen außerhalb Tirols & im www:

Dienstag 4. Dezember, 18:30h: Meditationsabend + Räuchern in Neufeld/Leitha

Thema: Übung „Die Holistische Hautatmung“ und „Der Lebensweg“

Mit Margot Blaschke, Dipl. Intuitions- und Bewusstseinscoach

Die Übung „Die Holistische Hautatmung“ kennen einige von Euch von meiner Meditations-CD „Fundament“. Sie ist außerordentlich hilfreich bei jeder Form von Stress, Engegefühl, Problemen mit der Haut (v.a. Neurodermitis) und beim Wunsch nach einem weiten, leichten, inspirationsempfänglichen Bewusstsein.

Allerwärmstens empfehle ich diesen Abend allen, die:

- gerne meditieren lernen möchten
- allein in der Meditation nicht weiter kommen
- mehr über sich selbst erfahren möchten
- innere Ruhe und die eigene Kraftquelle finden wollen
- den Zugang zu ihrer innewohnenden Magie wieder eröffnen wollen
- sich durch diese Ausschreibung angezogen fühlen und das einfach mal probieren möchten.

Wann: Laufend am 1. Dienstag im Monat (Verschiebung bei Feiertagen) um 18:30h
Wo: 2491 Neufeld/Leitha, Landegger Str. 5b im Erdgeschoß (Klingel Nr. 23)
Anmeldung erbeten! Margot Blaschke, T. 0699 11 52 79 95

Buch „Das spirituelle Momentum“ von Univ.-Prof. Dr. Raimund Jakesz

Mit Herzensfreude darf ich Euch dieses Buch meines Mentors empfehlen! Für alle, die Interesse an Spiritualität fühlen, an Sinn und Freude, an Meditation und Innenschau. Das Buch ist erhältlich beim Bacopa-Verlag und auf Amazon.

Mehr über Raimund und seine Tätigkeit / Seminare:

<https://jakesz.com/>

Weltweit: Das perfekte Geschenk: Schöne, hochqualitative Gläser (spülmaschinenfest) mit Swarovski-Kristallen!

Firma Merandi, Armin Gschnitzer:

Mein geschätzter Netzwerk-Kollege Armin Gschnitzer aus Tirol ist DER Experte, wenn es um die Verschönerung von hochwertigen Trinkgläsern mit Swarovski-Kristallen geht.

Wer Wert auf wirklich gute und schöne Gläser legt, ist hier richtig (Wassergläser, Weingläser, Schnapsgläser, Karaffen) - ob für den privaten oder den Business-Gebrauch.

Armins Werke sind natürlich auch das optimale Geschenk (Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag, ein „Dankeschön“ an einen lieben Menschen)!

Bei Interesse für eine Beratung / eine größere Abnahmemenge (z.B. Gastronomie) einfach Kontakt zu Armin aufnehmen – Termin vereinbaren.

Kontakt:

Armin Gschnitzer, T. +43 (0)660 35 00 937 / www.merandi.at

Vorschau: Rettenbach/Bayern: 11.- 18. Februar 2019 Ayurveda- Yoga- Detoxwoche

5 Tage zur Ruhe kommen und Auftanken, Stoffwechselaktivieren, Loslassen und Leichterfühlen mit Yoga des Herzens, ayurvedischen Fastenspeisen und ayurvedisch-yogischen Reinigungstechniken... ohne zu hungern.

Die durch **Patricias** feinstes „Yoga des Herzens“ angeregten Loslass- und Reinigungs-Prozesse werden unterstützt durch das achtsame Essen der von **Karin Hofinger** liebevoll zubereiteten, **köstlich-leichten ayurvedischen Fastensuppen**.

In Verbindung mit einer theoretischen Einführung in die ayurvedische Lebens- und Heilkunde mit ihrem Blick aufs Ganze werden diverse Reinigungspraktiken vorgestellt und auch im praktischen Tun tiefer erfahrbar.

Neben den angeleiteten Gruppen-Sessions wird auch Zeit für Stille, persönliche Freiräume, Naturgenuss oder auch gemeinsames Chanten (Tönen und Klangsilben-Rezitation) sein.

WO: KAIROSHAUS in Rettenbach

Gesamtkosten pro Person für die Detoxwoche: € 650

Kontakt/Anmeldung bis 15. Dezember: patricia@bewussteerde.com

Euer GLÜCKSKIND® Sigrid



Glücklich nach einer Yoga-Einheit mit der tollen Fotografin Katja Zanella-Kux; Innsbruck, 2016.

p.s.: Wenn du diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchtest, bitte schicke mir eine E-Mail mit dem Betreff „vom Newsletter abmelden“.