

## 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 März 2019

### Aktuelles vom GLÜCKSKIND:

- **27. – 30. Juni 2019 (Do.–So.): BALANCE AM BERG – Urlaubspaket im Hotel FRIEDEN, Tirol:**  
**YOGA BASIS KURS** mit dem GLÜCKSKIND® & **SPORT + ERNÄHRUNG** mit Dennis Kolwey  
Mit großer Freude präsentiere ich beiliegenden Folder, dort findet Ihr alle Infos. Bitte rasch anmelden, 5 Plätze sind bereits vergeben ☺.

#### Ziel des Yoga-Basis-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.**

Der Kurs findet ab 15 Anmeldungen statt.

- **NEU: ab sofort Freitag 08:00 – 12:00 Uhr:**  
**EINZELTERMIN-PRAXIS** Sonnpark, Amraser Straße 54, Innsbruck

- Coaching
- Yoga Therapie
- Yoga
- Meditation, Atemtechniken
- Ressourcenarbeit, Resilienz Stärkung

#### Eröffnungsangebote – gültig bis 30.6.2019:

50 Minuten Termin: 1 x um € 70,-, 3 x um € 190,-

**Info/Terminvereinbarung:** T. 0676 606 85 84 sigrid.gleinser@glueckskind.co.at

- **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 **Das Nadelöhr für die Beine** (super für den unteren Rücken und bei Ischias-Schmerz)

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

TN2 **Atemübungen** Nadi Shodhana (Nervenreinigung), Anuloma Viloma (kontinuierliche Wechselatmung)  
Die perfekte Übung für Meditation, fördert Konzentration und Achtsamkeit.

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

TN3 **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)

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

TN4 **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 4 - <https://mailchi.mp/07023cc4c3c5/touching-news-2-nadi-shodhana-und-anuloma-viloma-289693>

- **Innsbruck: EINFACH Yoga für Erwachsene & Yoga Therapie bei Schmerzen und dem Bedürfnis nach individueller Begleitung**

- Dienstag 08:30 – 10:00 Uhr (Frauengruppe)

- NEU ab 22.3.: Freitag 14:00 – 15:30 Uhr gemischte Gruppe

- Freitag 16:00 – 17:30 Uhr gemischte Gruppe

Ich habe mich seit Jahren darauf spezialisiert, Bewusstseinstaining, Körperübungen und Atemtechniken aus dem Yoga speziell für **Menschen mit Schmerzen** zu unterrichten. Individuelle Begleitung in kleinen Gruppen (max. 9 Personen). 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: **Freitag** 14:00-15:30 Uhr (ab 22.3.) und 16:00 – 17:30 Uhr

Frauengruppe: **Dienstag** 08:30 – 10:00 Uhr

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

Sigrid, T. 0676 606 85 84 [www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at)

- **Für Tiroler Unternehmen: 20 Minuten kostenlose Info 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](mailto:sigrid.gleinser@glueckskind.co.at)

Thomas Tel. 0660 26 29 745 / [office@bueromoebel-oberland.at](mailto:office@bueromoebel-oberland.at)

s. Beilage „Sitz Info Blitz“

## MEINE EMPFEHLUNGEN – von Herzen

### Tirol

#### **Innsbruck-Ost: Köstliche Mittagsmenüs und Kochschule im Haus EDEN, Martin Müller:**

Martin hat seinen Herzenswunsch realisiert: Das wunderschöne Restaurant Haus EDEN im SOHO (Grabenweg) überrascht Mo.- Fr. mit köstlichen Menüs zu einem noch überraschenderen Preis. Ich bin zutiefst beeindruckt von der Qualität, dem Abwechslungsreichtum und der wunderschönen detailverliebten Art, Speisen anzurichten! Aller aller allerwärmste Empfehlung- unbedingt ausprobieren!

#### **Kontakt /Info:**

Martin Müller, Haus Eden, Grabenweg 68, 6020 Innsbruck

[info@haus-eden.at](mailto:info@haus-eden.at) Tel. 0512 34 55 54

<https://www.haus-eden.at/> (Wochenkarte zum Downloaden)

### **Innsbruck und Neustift im Stubaital: Energetik für Mensch & Tier, Reiki, Tierkommunikation-HumAnimalHealing® Birgit Kuntze:**

Meine geschätzte Kollegin (Human Energetik) Birgit bietet wieder ein wunderschönes Programm, seht doch einmal rein:

<https://www.birgitkuntze.eu/termine/>

### **Innsbruck- Praxisräume zu vermieten – Sonnpark:**

Siehe Beilage „Praxis Raum Ausschreibung Sonnpark ...“

### **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](mailto:helmut@astrologieforum.at) [www.astrologieforum.at/](http://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](http://www.linguax.at) T. 0681 20 24 05 89

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

Wir verändern die Art und Weise, wie die Welt miteinander Geschäfte macht – weg von der Ellbogentechnik, hin zum Miteinander!

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

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

**Kontakt/Info:** Enrico Maggi T. 0664 411 66 79 / [enrico.maggi@bni-tirol.at](mailto:enrico.maggi@bni-tirol.at)

### **Produkt-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](http://www.otomo-studio.com)

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

Weil Ruhe wirkt!

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. Entdecke

Deine Beweglichkeit in Sams Yoga-Einheiten! Nach der abschließenden Tiefenentspannung mit Körperreise/Meditation 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. Nächster Fixtermin:

- Donnerstag 7. März 19:30-21:30: Meditations- Infoabend

#### **Info/Kontakt:**

Susan L. Hausberger Body Mind Consultant, Brunwald 397, 6465 Nassereith  
Tel. 0660 42 87 72 02 Mail [healyourlife@hausberger.at](mailto:healyourlife@hausberger.at)  
[www.bodymind.hausberger.at/](http://www.bodymind.hausberger.at/)

#### **Innsbruck ab Juni 2019: Neue Yogalehrer Ausbildung mit Sanjay Alexander Breunlich**

Bei Alexander habe ich meine allererste Yogalehrer Ausbildung absolviert, das war ein wunderschöner Start in meinen Beruf – allerwärmste Empfehlung!

Diese Ausbildung wurde 2016 ins Buch Yogaps “Die 108 besten Yogaausbildungen in Deutschland” aufgenommen.

Link zu allen Detailinfos pro Veranstaltungsort:

<https://yogaseva.de/yogalehrerinnen-ausbildung-300-std/>

Kontakt: Sanjay Alexander Breunlich, Berlin, Tel.: +49- 177 737 22 30, Email: [info@yogalehrer.org](mailto:info@yogalehrer.org)

#### **Empfehlungen außerhalb Tirols & im www:**

#### **Jeden Monat am 1. Dienstag, 18:30h: Meditationsabend + Räuchern in Neufeld/Leitha Mit Margot Blaschke, Dipl. Intuitions- und Bewusstseinscoach**

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

#### **YogalehrerInnen Ausbildung 300 Std.**

- Stuttgart 2019: 15. Juni 2019, Infoveranstaltung am Sa. 25. Mai 2019
- Innsbruck 2019: 29. Juni 2019, Infoveranstaltung am Sa. 1. Juni 2019
- Berlin 2019: in Vorbereitung

Allerwärmste Empfehlung! Alexander hat mir das Tor zu meinem Beruf / meiner Berufung im Zuge dieser Ausbildung eröffnet, er hat mich ganz wunderbar begleitet.

Die einjährige YogaSeva Yogalehrer Ausbildung vermittelt die Prinzipien des Ashtanga Yoga nach Patanjali, des Hatha Yoga und Aspekte des intergralen Yoga.

Inhalte der Ausbildung: 300 Stunden verteilt auf 12 Wochenenden plus Selbststudium.

Mehr als 40 Asanas // Bandhas // Pranayama // Yoganidra // Yogaphilosophie // Chakrenkunde // Meditation // Hatha Yoga Anatomie // Wirkungen auf den Organismus // Prinzipien der Stressreduktion // Yoga Psychologie // Ethik & yogische Lebensführung // Pädagogik und Unterrichtspraktikum.

Diese Ausbildung wurde 2016 ins Buch Yogaps "Die 108 besten Yogaausbildungen in Deutschland" aufgenommen.

**Link** zu allen Detailinfos pro Veranstaltungsort:

<https://yogaseva.de/yogalehrerinnen-ausbildung-300-std/>

**Kontakt:** Sanjay Alexander Breunlich, Berlin, Tel.: +49- 177 737 22 30, Email: info@yogalehrer.org

### NEU: Onlineshop

**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](http://www.merandi.at)

### Euer GLÜCKSKIND® Sigrid



*Glücklich beim Gespräch mit Dr. Rudolf Schleip, DEM Faszien-Experten, in Wien bei der Yoga Therapie Ausbildung*

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