



FERIEN**TIPP**

Gestärkt aus dem Sommer

RAINBOWS bietet auch in diesem Sommer wieder drei Ferien-camps in Seewalchen am Attersee für Kinder & Jugendliche nach Trennung/Scheidung der Eltern oder dem Tod einer nahen Bezugsperson. Erstmals findet auch ein Tagescamp für Volksschulkinder in Wien statt (27. – 31. Juli). Anmeldung und weitere Infos: T: 0316/688 670, office@rainbows.at



THERAPIE**TIPP**

Achtsamkeitstherapie

Eine Achtsamkeitstherapie ist für Millionen Menschen mit wiederkehrenden Depressionen eine Alternative zu Medikamenten. Zu diesem Fazit kommt eine Vergleichsstudie unter 424 Teilnehmern der Universität Oxford. Demnach schnitt die Gruppe, die mit der sogenannten Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie behandelt wurde, genauso gut ab wie jene, die Antidepressiva bekam.

Aktive Auszeit-Woche in Südtürkei

TERMIN
Tipps

- 12. Mai: „Lustvoll Stress abbauen“.** Kostenloser Schnupper-Workshop von „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“. Ort: mediclass, Vorgartenstraße 206C, 1020 Wien, 18 bis ca. 20 Uhr, Anmeldung: T: 01/ 890 45 20, info@mediclass.com
- 29./30. Mai: „Klopfen Sie sich frei!“.** Seminar zum Thema Stressreduktion mittels Tapping (Meridianklopftherapien) mit Dr. Karin Neumann. Ort: Otto Wagner Spital, Pav. 6, GAMED-Seminarräume, Baumgartner Höhe 1, 1140 Wien, Kosten: € 350,-. Anmeldung: T: 01/688 75 07, office@proganzheitsmed.at
- 1. Juni: „Den inneren Schweinehund nützen“.** Vortrag von Marion Weiser, 19–20.30 Uhr, GAMED (s. oben)

Yoga & mehr. Wohlfühlurlaub an der lykischen Küste in der Südtürkei mit Badespaß, Yoga, Meditationen & Wanderungen: Das **Gäste- und Seminarhaus Lykia** zeichnet sich durch seine idyllische Lage in der Natur und herzliche Gastgeber aus. Preis für 7 Nächte vegetarische Vollpension: € 645,-/Pers. im DZ. Info: www.indigourlaub.com



PRODUKT**TIPP**

Ohrkerzen gegen Stress

Wohltuende Ruhe, Kraft und neue Energie verleiht die Wellness-Anwendung namens Earcandling: Sie nutzt die nachgewiesenen entspannende Wirkung der „Biosun“-Ohrkerzen und kombiniert diese mit vier passenden Raumdüften und speziell abgestimmter Musik. Erhältlich im Wellness-Versandhandel, in Bioläden und Apotheken oder im Onlineshop www.biosun.com

PROMOTION

Landesausstellung 2015 Hilfe: Lebensrisiken und Lebenschancen – 30.04. bis 02.11.2015

Texte, Infografiken, Symbole und interaktive Installationen sind die Mittel, mit denen die Landesausstellung 2015 soziale Herausforderungen wie Armut, Krankheit, Behinderung oder Leben am Rand der Gesellschaft begreifbar, einfühlbar und verstehbar macht. Inhaltliches Zentrum der Landesausstellung 2015 ist das System der sozialen Sicherung. Dieses basiert auf der Idee einer Gesellschaft, deren Pflicht es ist, sich um Menschen in Problemlagen anzunehmen.

Den architektonisch interessanten Rahmen stellt das Haus Bethanien in Gallneukirchen, Mutterhaus der Diakonie, dar. Als soziale

Institutionen ist die Diakonie damit nicht nur Ort, sondern gleichzeitig Gegenstand der Ausstellung.

Risiken, Lösungswege, neue Lebens-Chancen

Der Weg durch die Ausstellung zeigt die wechselhafte Entwicklung des gesellschaftlichen Umgangs mit Lebensrisiken. Die BesucherInnen sind eingeladen, sich in verschiedene Rollen hineinzusetzen, sich einzulassen auf die imaginäre Konfrontation mit Lebenslagen, Schicksalsschlägen und verschiedenen Formen von Hilfestellungen.

Die Ausstellung soll uns auch bewusst machen, dass unsere soziale Sicherheit Schwachstellen hat und dass neben der gesellschaftlichen Verantwortung jeder Mensch individuelle Verantwortung für ein gutes Leben und Zusammenleben trägt.

Infos und Führungsanmeldungen zur Landesausstellung:
Telefon: 0720/300 305, www.landesausstellung.at



Fotos: Corbis Images, beige stellt (2), Indigourlaub