



URLAUBSFEELING vom ersten Tag an

Die Urlaubszeit ist eine ganz besondere Zeit. Sie soll der Erholung und dem Krafttanken dienen. Wie das gelingen kann, erklären die zertifizierten Humanenergetiker.

Fotos: Shutterstock, privat, Karin Schwarz-Huber

Die Urlaubsfreuden vom ersten Moment an genießen zu können – Rosa Führlinger, Humanenergetikerin aus Oberneukirchen, weiß aus eigener Erfahrung, wie schwierig das sein kann. „Meist fordern die Tage vor Urlaubsbeginn viel Energie, weil man noch alles organisieren muss“, sagt sie. „Um diese Tage gut bewältigen zu können, bedarf es deshalb einer guten Zeiteinteilung und eines guten körperlichen Wohlbefindens gepaart mit innerer Gelassenheit.“

Um das zu erreichen, genügen oft schon ein paar Schritte an der frischen Luft und einige tiefe Atemzüge, bei de-

nen man alles Alte ausatmet und frische Energie einatmet. Reicht das nicht aus, ist eine energetische Behandlung eine wohltuende und ausgleichende Option. „Mithilfe der Stimmgabel-Behandlung laut Pentalogischer Klangenergetik gebe ich meinen Klienten den Impuls, in die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Energiehaushalt zu kommen“, erklärt Führlinger. „Die Schwingung der Stimmgabel auf der Haut entspannt bis in die Tiefe jeder Körperzelle.“

Für einen erholsamen Urlaub rät die Energetikerin zu mehr Dankbarkeit und Zufriedenheit: „Man darf ruhig mal dankbar gegenüber jenen Men-

schen sein, die einen im Urlaub bekothen oder bedienen!“ Sie weist allerdings darauf hin, dass die Urlaubszeit Versäumnisse oder Überarbeitung nicht auf die Schnelle lösen kann. Es sei jedoch eine gute Gelegenheit für einen Neustart, denn es gelte das ganze Jahr über, den Fokus darauf zu legen, wie man seinen Tag lebt – ob man glücklich und zufrieden ist und wie man möglicherweise Hilfe und energetische Unterstützung braucht.

Urlaub mit „leichtem Gepäck“. Zu einem Urlaub mit „leichtem“ Gepäck rät Humanenergetiker Christoph Pfaller aus Traun. „Denn um entspannt in



„FÜR VIELE TIERBESITZER BEGINNT DIE URLAUBSZEIT OFT MIT EMOTIONALER ANSPANNUNG.“

Manuela Wegerer



„EIN EINFACHES RITUAL VOR DEM URLAUB KANN HELFEN, BEWUSSTE ABGRENZUNG ZUM ALLTAG ZU SCHAFFEN.“

Christoph Pfaller



„DER IDEALFALL: WENN MAN DEN URLAUB ENERGIEGELADEN VOM ERSTEN MOMENT AN GENIEßEN KANN.“

Rosa Führlinger

den Urlaub und mit vollen Batterien wieder zurückzukommen, ist es wichtig, möglichst wenig Ballast und emotionales oder gedankliches Gepäck mitzubringen“, sagt Pfaller.

Für viele Menschen ist der Sommerurlaub der lang ersehnte Ausgleich zum fordernden Alltag, in dem es oft scheint, dass sich das eigene Leben meist um die Erfüllung von Bedürfnissen anderer Menschen dreht. Wichtig ist für Christoph Pfaller im Urlaub deshalb eine entsprechende Abgrenzung: Wo endet der Alltag und wann beginnt der Urlaub? Er empfiehlt einerseits, möglichst viele Dinge vor Urlaubsbeginn organisatorisch zu klären.

„Hilfreich kann auch ein kleines Ritual sein“, so der Experte. „Ziel dabei ist es, sich über alles klar zu werden, was im Urlaub zu Hause bleiben darf.“ Ablaufen könnte das so: Am Abend des letzten Arbeitstages nehmen Sie sich bewusst Zeit und machen sich Gedanken über alles, was nicht mit in den Urlaub soll. Etwa Stress im Job oder unerledigte Dinge zu Hause. Schreiben Sie alles auf kleine Zettel und packen sie diese in eine Schachtel. Dabei stellen Sie sich vor, wie Sie diese Dinge

hinter sich lassen. Die Schachtel wird erst wieder nach dem Urlaub geöffnet. „Das klingt vielleicht simpel, dennoch kann ein derartiges Ritual helfen, eine bewusste Abgrenzung zum Alltag zu schaffen“, sagt Pfaller.

Tiere und die Urlaubszeit. Für viele Tierbesitzer beginnt die Urlaubszeit oft mit emotionaler Anspannung. Darf der Hund mit in den Urlaub oder wird er Freunden anvertraut? Bei Katze, Hamster oder Vogel springen meist Verwandte oder die Nachbarn ein. „Tiere sind sehr feingefühlige Wesen“, weiß Energetikerin Manuela Wegerer, die sich bei ihrer Arbeit auf Tiere spezialisiert hat. „Sie sind mit ihren Besitzern emotional eng verbunden.“ Auf Ortsveränderungen oder Abwesenheit der Bezugspersonen reagieren sie unterschiedlich: Es kann vorkommen, dass die Katze das Fressen verweigert oder der grundsätzlich stubenreine Hund sein Geschäft an unerwünschten Orten zurücklässt. Die Tiere können verwirrt, ängstlich oder aggressiv reagieren. „Sie spüren übrigens auch die Sorgen ihrer Besitzer – das verstärkt die Auswirkung“, betont die Expertin. „Kommt

der Hund mit, stellen die ungewohnte Umgebung und andere Menschen oft eine Herausforderung dar.“

Mit Bachblüten, telepathischer Kommunikation und energetischer Arbeit im Energiefeld (Aura) und in den Energiezentren (Chakren) des Körpers kann man das Tier laut Wegerer auf den Ortswechsel oder die Abwesenheit des Besitzers vorbereiten. Das alles helfe dem Tier übrigens auch im Alltag: Man kann es damit grundsätzlich stärken und stabilisieren. Oft kann eine ergänzende Behandlung mit dem Besitzer sinnvoll sein, da deren Zweifel, Ängste und Sorgen auch großen Einfluss auf das Verhalten der Tiere haben kann. Diese Arbeit können Tierbesitzer Manuela Wegerer überlassen oder auch selbst lernen. Denn die „Feelgood Akademie“ in Ried/Riedmark bietet laufend Workshops zum Thema Tierkommunikation an.

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

