

Nordic-Walking-Einführungskurs

Kneipp
Natürlich leben!

Der Kneippverein Meilen führt am Montag, 9. und Dienstag, 10. Juli einen zweiteiligen Nordic-Walking-Einführungskurs durch.

Der Kurs beginnt jeweils um 9.15 Uhr und dauert 1,5 Std. Die Kurskosten betragen 68 Franken. Treffpunkt: Parkplatz Restaurant Vorderer Pfannenstiel, Busstation Nr. 922. Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Nordic Walking, das gesunde Herzkreislauf-Training in der freien Natur, ist eine Allwetter-Sportart für Menschen, die bestrebt sind, ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu verbessern oder das Gewicht in den Griff zu bekommen. Beim Nordic Walking wird die Belastung des Rückens, der Knie- und Fussgelenke durch den Stockeinsatz und der korrekten Lauftechnik um rund 20 % reduziert. Während des Trainings wird der Stoffwechsel gesteigert und der Puls auf ein optimales Niveau gebracht.

Kursleitung: Iris Diesmeier, Nordic Walking Instruktoren, Meilen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Informationen: Kneippsekretariat, Tel. 044 923 30 44 oder Maria Löttscher, Tel. 044 920 43 84 oder sekretariat@kneipp-meilen.ch www.kneipp-meilen.ch (kdi)

«Das Leben ist ein entspanntes Spiel»

Neue Praxis für praktische Lebenshilfe



Seit sie denken kann, interessieren Lian Baumgartner grundlegende Fragen des Seins und das Zusammenwirken aller Dinge. Die «Gastgeberin für die geistige Welt» hat jetzt eine Praxis in Meilen eröffnet.

«Ob übersinnliche Wahrnehmungen oder intuitive Vorahnungen und Visionen – ich erlebte das ganze Programm immer als natürlichste Sache der Welt», sagt sie. Die Gabe, das Leben spielerisch anzugehen, sei ihr in die Wiege gelegt worden. Dass das Leben einfach ist, habe sie dank besonderer Lebensumstände in frühester Kindheit gemerkt: «Kompliziert wird es erst, wenn sich der Verstand da durchsetzt, wo das Herz die Führung übernehmen sollte.» Lian Baumgartner will für mehr Klarheit im Leben ihrer Klienten sorgen, durch sensitive Wahrnehmung ihr Potenzial erkennen und Wege zur lösungsorientierten Weiterentwicklung zeigen. Durch Handauflegen hilft sie in schwierigen Lebenssituationen und aktiviert Selbstheilungskräfte. Ihr soziales Projekt «Teilen in Meilen» begünstigt monatlich einen einzelnen Menschen.

Lian Baumgartner war viele Jahre im kaufmännischen Bereich in der Privatwirtschaft tätig, danach freischaffende Journalistin, PR-Frau für Swatch und Smart, Studiobesitzerin für Körperform und Haltung. Jetzt wirkt sie als selbstständige Unternehmensberaterin und Beraterin für praktische Lebenshilfe. Das Handwerk als Medium, sensitive und spirituelle Heilerin hat sie bei verschiedenen Medien gelernt. Sie leitet Seminare sowie Übungszirkel für Medien und Heiler.

Nun hat sich Lian Baumgartner nach zwölf Jahren in Zollikon und Küsnacht



Lian Baumgartner sieht sich als «Gastgeberin für die geistige Welt».

Foto: zvg

an der Kirchgasse 30 in Meilen neu eingerichtet. In ihrer «Praxis für bewusst Sein» spielt sich alles in einem grosszügigen, loftähnlichen Raum ab. Paravents und Büchergestelle auf Rollen erlauben die funktionale Anpassung für den jeweiligen Bedarf.

«Lassen Sie sich berühren von der wundervollen, heilsamen Kraft der Liebe», sagt Lian Baumgartner: «Spiritualität findet im Alltäglichen, in der Einfachheit des Lebens statt und heisst für mich, sich immer wieder mit sich selbst auseinanderzusetzen. In der Standortbestimmung sehe ich, was sich momentan im Leben eines Klienten abspielt und wo Handlungsbedarf besteht.»

Angeboten werden Einzelberatungen, Seminare in Kleingruppen (z.B. zum Thema Pentagramm), Gruppen-Meditation, Ausbildungen und Übungszirkel für bewusste Wahrnehmung, Medialität, Sensitivität, Trance, spirituelles Heilen und vieles mehr. In Tages-Seminaren in der Kleingruppe wird man zur

Erkenntnis geführt, wie man seinen Erfolg selber bewusst steuern kann: «Jeder Gedanke ist eine Schöpfung und setzt im Universum etwas in Gang. Die Art, wie Sie denken, und was Sie wann aussprechen bestimmt Ihr Resultat. Werden Sie sich Ihrer Gedanken und Worte und was dahinter steckt, bewusst. Ersetzen Sie jeden negativen Gedanken durch das, was Sie wirklich erleben wollen. Überprüfen Sie Ihre Absicht, bevor Sie sprechen. Kommen Sie Ihren Glaubenssätzen auf die Spur.»

Am Samstag, 7. Juli lädt Lian Baumgartner an die Kirchgasse 30 zum Tag der offenen Tür mit Kurzvortrag Heilen (11.30 Uhr), Kurzvortrag Medialität (13.30 Uhr), Kurzvortrag Monatszyklen (15.30 Uhr). Eine Anmeldung ist nicht nötig, Eintritt frei.

Von 19.00 bis 20.30 Uhr folgt ein Medialer Abend. Anmeldung an lianbaumgartner@bluewin.ch oder per SMS an 079 416 88 29. Kosten: 40 Franken pro Person. www.lianbaumgartner.ch

(zvg)

Öffentliches Schnuppertauchen



«Tauchen ist die Raumfahrt des kleinen Mannes», stellte der bekannte Meeresforscher Jacques Cousteau einmal treffend fest.

Tatsächlich ist Tauchen in der Regel für Normalsterbliche die einzige Möglichkeit, einmal das unbeschreibliche Gefühl der Schwerelosigkeit zu erleben.

Möchten auch Sie dieses faszinierende Gefühl einmal spüren? Denken Sie beim Anschauen von Unterwasserfilmen auch immer «das möchte ich mal ausprobieren»? Jetzt bietet sich die Möglichkeit dazu, und zwar morgen Samstag bei der öffentlichen Seeanlage unterhalb des Bahnhofs Herrliberg-Feldmeilen (ehemals Café Hag). Dort veranstaltet die Tauchschule Roby zusammen mit der Tauchgruppe Meilen zu deren 25-Jahre-Bestehen ein Jubiläumsschnuppertauchen. Willkommen sind alle körperlich fiten Personen ab 10 Jahren (Kinder bis 14 Jahre benötigen die Unterschrift ihrer Eltern). Es wird nur eine Badehose und ein Badetuch benötigt, der Rest wird zur Verfügung gestellt. Ein Tauchgang dauert etwa zehn Minuten.

Falls man im Anschluss noch Hunger und Durst hat oder ein bisschen mit den anwesenden Tauchern diskutieren möchte, steht ein Grill bereit, auf welchem man mitgebrachte Leckereien grillieren kann. Getränke können gekauft werden. Das Schnuppertauchen findet von 10 bis 16 Uhr statt. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Bei unsicherer Witterung erhält man Auskunft unter Tel. 079 693 39 69 (ab 08.00 Uhr) oder auf www.tauchsport-roby.ch

(zvg)



Sinfonie Orchester Meilen

Serenade

mit Werken von

Giuseppe Torelli, Edouard Lalo, Alexander Arutiunian, Johannes Brahms