

KÖRPER GEIST & SEELE



Gruppen Spaß mit Hantel und Geräten: Unter Wasser geht alles viel, viel leichter.

Cool: Bad Griesbach testet Unterwasser-Fitnessstudio

Gesundheit, Effektivität und Spaß stehen an erster Stelle

Von Elisabeth Fuller

Bad Griesbach. Menschen die Möglichkeit zu geben, den Körper auf optimale und sanfte Art im Element Wasser trainieren zu können, war die Idee von Dr. Uwe Schlünz. „Speziell Menschen mit Gelenkproblemen oder Rückenbeschwerden bereitet das Training an herkömmlichen Geräten Probleme“, weiß Dr. Uwe Schlünz, Dipl. Sportlehrer und Geschäftsführer von der Aquaback GmbH.

Am Mittwoch, 1. April, stellte Schlünz sein außergewöhnliches „Unterwasser-Fitnessstudio“ in der Bad Griesbacher Wohlfühltherme vor. In drei Kursen à jeweils 30 Minuten wurde den Kursteilnehmern das Programm erklärt und dann natürlich auch gleich ausprobiert. Fazit: strahlende Gesichter und durchwegs positives Feedback.

„Ich finde, das war mal was ganz was anderes. Ich gehe zwar so auch ins Fitnessstudio, aber da ist man immer so auf dem ‚Präsentierteller‘. Hier ist man im Wasser, fühlt sich leicht – da fällt einem das Sporteln gleich viel leichter. Ich würd's auf alle Fälle wieder machen“, schildert Kursteilnehmerin Ernestina Hasenberger aus Haarbach bei Ortenburg.

Das Konzept geht also auf: Menschen, die vielleicht so nicht wirklich groß Lust auf Sport im Freien oder im Fitnessstudio haben, wo einem schon nach fünf Minuten die Schweißperlen von der Stirn rennen, ist das Aquaback-Programm eine klasse Alternative. Die fünf verschiedenen Geräte mit fünf verschiedenen



Trainerin Jessica Schlünz, Marketing-Leiter Wolfgang E. Hohler und Geschäftsführer Dr. Uwe Schlünz. Fotos: Elisabeth Fuller

nen Muskeln als Zielgruppe trainieren den Körper von Kopf bis Fuß.

Bis jetzt sind die Fitnessgeräte fürs Wasser in Norddeutschland schon in vielen Bädern integriert. Erstmals wurde somit

das Kurskonzept in Bayern, Bad Griesbach getestet. Da bleibt nur zu hoffen, dass für die begeisterten Teilnehmer die Geräte vielleicht auch ihren Platz in den Bädern rund um Passau finden.



Ernestina Hasenberger war begeistert vom Aquaback-Training. Hier trainiert sie gezielt die Bauchmuskeln und den Rücken.

Die Seherin vom Bayerischen Wald
Kartenlegerin
 in der 3. Generation
 Christa Ursula Weinzierl
 Tel. 08584/989304 od. 0171/2926213

HEUSCHNUPFEN/ALLERGIEN
Jetzt erfolgreich therapieren
 kostenlose Beratung
 Margret Polland
 Heilpraktikerin und Masseurin
 Untersölden 19b • 94034 Passau
 Telefon 08 51 / 98 86 24 10
 www.wohlfuehl-seminare.de

Für unsere Leser
Sport-/Reisetasche
 - 100% Polyester und wasserabweisend
 - abnehmbare, verstellbarer Schultergurt mit Antritsch-Polster
 - Tragegriffe mit gepolstertem Klettverschluss
 - verstärkter Boden mit Füßen
 5 verschiedenen Designs.
PASSAUER WOCHE
 Spitalhofstraße 94 • 94032 Passau • Telefon 0851/5014-0

Horoskop der Woche von Mi., 08.04. bis Di., 14.04.15

Widder 21.3.-20.4.	Krebs 22.6.-22.7.	Waage 24.9.-23.10.	Steinbock 22.12.-20.1.
Ihre Gefühle: Unbedacht. Ihre Chance: Verhalten Sie sich lieber abwartend, gehen Sie die Dinge jetzt langsamer an. Ihre Schwäche: Lassen Sie sich von all Ihren Ängsten auf keinen Fall vereinnahmen. Sie müssen sich ihnen stellen.	Ihre Gefühle: Freiheitsliebend. Ihre Chance: Genießen Sie die schöne Zeit mit Ihren Freunden und Ihrer Familie. Zelebrieren Sie die Tage. Ihre Schwäche: Ihre Familie und Ihre Freunde leiden unter Ihrer ungebändigten Energie.	Ihre Gefühle: Rückwärts. Ihre Chance: Wehren Sie den täglichen Stress ab und kümmern Sie sich verstärkt um Ihr persönliches Seelenleben. Ihre Schwäche: Sie machen sich zu wichtig, spielen sich in den Vordergrund. Zurückhalten.	Ihre Gefühle: Wunderbar. Ihre Chance: Ihre Sterne sind die ganze Woche über einfach toll. Eine Überraschung krönt noch einmal alles. Ihre Schwäche: Passen Sie sehr genau auf, was Sie sagen. Ihre Worte verletzen andere schwer.
Stier 21.4.-21.5.	Löwe 23.7.-23.8.	Skorpion 24.10.-22.11.	Wassermann 21.1.-19.2.
Ihre Gefühle: Geduldig. Ihre Chance: Hetzen Sie nicht durch die Tage. Konzentrieren Sie sich auf den Moment und genießen Sie das positive Gefühl. Ihre Schwäche: Halten Sie Ihren Ärger zurück. Sie müssen nicht sagen, was los ist.	Ihre Gefühle: Stark. Ihre Chance: Sie sind dem Druck, der nun auf Sie zukommt, sehr wohl gewachsen. Ihre Motivation befähigt Sie geradezu. Ihre Schwäche: Sie machen aus einer Mücke einen Elefanten, reagieren unnötig überzogen.	Ihre Gefühle: Voller Liebe. Ihre Chance: Erflehen Sie zuerst alle lästigen Pflichten. Dann können Sie diese Woche ganz in Ruhe begehen. Ihre Schwäche: Vergnügungssucht und Übermut verleiten Sie zu großen Dummheiten. Aufpassen!	Ihre Gefühle: Familiär. Ihre Chance: Pflegen Sie intensive Kontakte in der Familie. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit dafür. Ihre Schwäche: Sie zeigen sich in dieser Woche schon fast gierig nach Aufmerksamkeit. Das fällt allen auf!
Zwilling 22.5.-21.6.	Jungfrau 24.8.-23.9.	Schütze 23.11.-21.12.	Fische 20.2.-20.3.
Ihre Gefühle: Gefühlvoll. Ihre Chance: Nehmen Sie sich vor, in einer ruhigen Stunde zu meditieren. Sie erfahren viel über sich. Ihre Schwäche: Denken Sie daran: Sie neigen jetzt zu Aggressionen und Überreaktion. Ruhig bleiben!	Ihre Gefühle: Großzügig. Ihre Chance: Sie müssen in Ihrem Leben einiges verändern. Das ist nicht leicht. Denken Sie ganz in Ruhe darüber nach. Ihre Schwäche: Sie setzen Ihren Partner stark unter Druck. Er leidet sehr darunter.	Ihre Gefühle: Vernünftig. Ihre Chance: Geben Sie Ihr Bestes, dann überstehen Sie die nun kommenden anstrengenden Tage. Ihre Schwäche: Sie reagieren unbeherrscht, vor allem innerhalb der Familie. So zerstören Sie viel Vertrauen.	Ihre Gefühle: Voller Energie. Ihre Chance: Sorgen Sie gerade jetzt für viel Bewegung. Das hilft Ihnen, gelassen und gut gelaunt zu bleiben. Ihre Schwäche: Sie sind zu leicht beleidigt. Diese negative Art mag niemand an Ihnen.

GESCHICHTEN AUS DEM ALLTAG



von Marcel Buschek

Beseeltes Grün

Besitzen Pflanzen magische Kräfte? Wissenschaftler entdeckten bei ihren Untersuchungen Erstaunliches: Zimmerpflanzen spüren unsere Gedanken über tausende Kilometer. „Pflanzen sind unsere naturgeschichtlichen Verwandten. Jede Blume, jeder Baum ist ein Individuum, genau wie der Mensch selbst“ – sagt der deutsche Physiker und Naturphilosoph Professor Dr. Klaus Michael Meyer-Abich (79, Widder). Der Forscher Charles Darwin (1809 - 1882) hat schon vor über hundert Jahren entdeckt, dass Pflanzen fühlen und empfinden können. In mancherlei Hinsicht sind Pflanzen dem Menschen sogar überlegen. Offenbar besitzen Pflanzen geheimnisvolle magische Kräfte, die sie zu außergewöhnlichen Sinnesleistungen befähigen. So spüren vor allem Zimmerpflanzen, mit denen wir vertraut sind und die wir mit liebender Aufmerksamkeit bedenken, unsere Gedanken noch über Tausende Kilometer – entdeckte jüngst der amerikanische Forscher Robert

Backster. Die Empfehlung des Wissenschaftlers: Nehmen Sie Fotos von Ihren Zimmerpflanzen mit in den Urlaub. Schauen Sie sich die Fotos zweimal pro Tag für ein paar Minuten an. Denken Sie dabei intensiv an Ihre Pflanzen. Ihre geliebten Gewächse zu Hause spüren im selben Moment diese Aufmerksamkeit und freuen sich darüber. Bei Ihrer Heimkehr aus dem Urlaub werden Sie feststellen, dass es Ihren Pflanzen gut geht – weil Sie die ganze Zeit durch Gedankenkontakt mit Ihnen verbunden waren. Unabhängig davon, ob Sie in der Nähe Ihre Freizeit verbracht haben, oder viele tausend Kilometer weit weg im Urlaub weilten. Was Pflanzen dazu befähigt, unsere Gedanken über große Distanzen zu spüren, ist noch unbekannt. Unter Umständen geschieht das auf ähnliche Weise, wie Astrophysiker sie bei Zwillingsteilchen entdeckt haben. Danach stehen Zwillingsteilchen nach ihrer Trennung in ständiger Verbindung. Selbst wenn Millionen Lichtjahre zwischen den Teilchen liegen, wissen sie zu jeder Sekunde, was das andere gerade so treibt. Das Phänomen der Zwillingsteilchen ist übrigens ebenso rätselhaft wie das der

biochemischen Reaktionen der Pflanzen auf den menschlichen Geist. Zweifellos sind die Pflanzen an die Regeln des Universums genauso gebunden wie wir Menschen. Nur haben wir uns immer weiter von der Natur entfernt und damit viele unserer empathischen und telepathischen Fähigkeiten verloren, die wir an den Pflanzen so bewundern. Der Münchner Forscher Dr. Henning von der Osten rät: Wir müssen die Sprache der Natur wieder neu erlernen. Dann werden uns bald Zusammenhänge klar, die für uns heute noch Geheimnisse sind. Wie zum Beispiel die Heilkraft der Bäume, die bereits den Ureinwohnern Amerikas bekannt war. Wenn die Indianer Energie tanken wollten, lehnen sie sich mit dem Rücken gegen eine Kiefer. Der Baum strahlte energetische Kräfte auf den Hilfesuchenden aus, der sich dann wie mit neuer Kraft aufgeladen fühlte – dies bereits oft nach wenigen Minuten. Immer mehr Menschen entdecken die heilende Kraft der Bäume für ihr persönliches Wohlbefinden. Ruth-Maria Kubitschek (83, Löwe) etwa flüchtet regelmäßig nach einem stressigen Tag in den Wald und sucht einen bestimmten Baum auf, den sie umarmt und sich neue Kraft holt. Dieser Baum ist der beliebten Schauspielerin inzwischen zu einem guten Freund geworden, den sie nie mehr missen möchte...

Erfolgreich wünschen mit dem „Gesetz der Resonanz“

Vortrag mit Pierre Franckh im Bürgerhaus Waldkirchen

Waldkirchen. Immer wieder stellen wir uns die gleichen Fragen: Wie schaffe ich es, meine Ziele zu verwirklichen? Wie schaffe ich es, in meinem Leben glücklich zu sein? Wie verwirkliche ich meine Ziele in Beruf und Partnerschaft?

Wünsche realisieren sich jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde. Wir wünschen uns ständig etwas, bewusst oder unbewusst. Ob wir daran glauben oder nicht. Wir wünschen sogar, wenn wir es gar nicht wollen.

Mit dem Thema „Erfolgreich Wünschen mit dem Gesetz der Resonanz“ befasst sich Pierre Franckh am Donnerstag, 7. Mai 2015 im Bürgerhaus Waldkir-



Pierre Franckh. Foto: PM

chen (19 Uhr). Franckh, Jahrgang 1953, ist bekannt als Schauspieler, Synchronsprecher und Regisseur, in den vergangenen Jahren auch als Motivati-

onstrainer und Buchautor. Mit einer Gesamtauflage von über 2 Millionen Büchern gehört er zu den erfolgreichsten deutschen Autoren. Seine, mittlerweile über 60 Titel, sind in mehr als 20 Ländern erschienen.

In seinem Vortrag in Waldkirchen geht er diesen Fragen nach: Wie lerne ich das Gesetz der Resonanz richtig anzuwenden? Wie verleihe ich meinen Visionen Kraft? Wie erkenne ich meine unbewussten Selbstverhinderungsmuster? Wie werde ich meine Zweifel los?

Kartenvorverkauf in der Buchhandlung im Barohnof; der Eintritt beträgt pro Person 15 Euro im Vorverkauf, 17 Euro an der Abendkasse.

Buchhandlung im Barohnof, Marktplatz 15, Waldkirchen, Tel. +49 (0) 8581 / 3101; Fax +49 (0) 8581 / 4242.

SPRUCH DER WOCHE

Viele Leute stolpern über die Wahrheit, die meisten stehen auf und gehen weiter als ob nichts gewesen wäre.

Klaus Wührer (Heilpraktiker)

Volkskrankheit Arthrose

Über 800 000 Menschen erleiden jährlich einen Bandscheibenvorfall. Besonders häufig trifft es Menschen in der Blüte ihres Lebens. Kann man danach wieder alles tun wie zuvor? Zu vielen Fragen gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe in ihrem vierteljährlich erscheinenden Ratgeber „Arthrose-Info“ praktische und leicht anwendbare Tipps, die jeder kennen sollte. Neben seriöser Informationsarbeit fördert die

Deutsche Arthrose-Hilfe zudem die Arthrosenforschung mit bereits 270 Forschungsprojekten an deutschen Universitätskliniken. Infos über die Arbeit des Vereins sowie eine Sonderausgabe des „Arthrose-Info“ können kostenlos angefordert werden unter: www.arthrose.de oder postalisch unter: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt/Main (hier eine 0,62-Euro-Marke beifügen)

Ihr Mondkalender von Mi., 08.04. bis Di., 14.04.15

Mittwoch	Freitag	Sonntag	Dienstag
Abnehmender Mond im Schützen: Am Nachmittag sollten Sie trotz guter Ideen den roten Faden nicht verlieren. Sie vertandeln sich sonst nur. Heute gut: Lassen Sie sich zu etwas überreden, das gar nicht in Ihren streifen Arbeitsplan passt. Sie erleben Schönes. Heute schlecht: Sie sind zerstreut und lassen sich leicht ablenken. Kalkulieren Sie jetzt für alles mehr Zeit ein.	Abnehmender Mond im Schützen: Am späten Nachmittag können Sie mit viel Fingerspitzengefühl für beste Stimmung in Ihrem Umfeld sorgen. Heute gut: Genießen Sie diesen besonderen Tag nur und blocken Sie jeden Ärger einfach ab. Heute schlecht: Sie könnten einen Menschen in Ihrer Nähe heftig erschrecken, wenn Sie gerade heute versuchen, allzu tief in seine Seele zu schauen.	Abnehmender Mond im Steinbock: Sie können mit Ihrer guten Laune erreichen, dass sich die Menschen um Sie herum wohl fühlen. Heute gut: Ein Treffen mit Familie und guten Freunden wird zu einem warmen Fest. Sie fühlen sich absolut wohl. Heute schlecht: Heute ist nicht der Tag um über berufliche Dinge aller Art nachzudenken. Beweisen Sie lieber Ihr Talent als Gastgeber.	Abnehmender Mond im Wassermann: Am Nachmittag können Sie mit Diplomatie einen Streit beilegen, der Sie schon etwas länger belastet. Heute gut: Denken Sie an Ihre eigenen Fehler und lassen Sie einfach mal großzügig Gnade vor Recht ergehen. Heute schlecht: Lassen Sie sich heute auf keinen Fall Verpflichtungen aufdrängen – welcher Art auch immer. Zu viel Rummel stresst Sie.
Abnehmender Mond im Schützen: Bereits am Morgen schaffen Sie es, konzentriert und konsequent an Ihre Aufgaben zu gehen. Heute gut: Dieser Tag ist ein guter Termin, um runder Ordnung zu schaffen – egal ob in Ihrem Kopf oder in der Wohnung. Heute schlecht: Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Beziehung im Moment nicht sehr aufregend ist. Bald wird alles wieder besser.	Abnehmender Mond im Steinbock: Stehen Sie zu Ihren Gefühlen und geben Sie sich nicht stärker als Sie sind. Wenn Sie Emotionen zeigen, wirken Sie sehr sympathisch. Heute gut: Genießen Sie abends gemütliche Ruhe. Ist besser als jeder Trubel. Heute schlecht: Ziehen Sie sich bei den seltenen Gesprächen nicht in Ihr Schneckenhaus zurück. Sagen Sie nur deutlich Ihre Meinung.	Abnehmender Mond im Wassermann: Am Abend sollten Sie Ihre Forderungen klar und deutlich mitteilen, dann kommen Sie an Ihr Ziel. Heute gut: Auch wenn Sie mit anderen nicht immer einer Meinung sind, können Sie mit einem positiven Kompromiss die Stimmung retten. Heute schlecht: Sie tun sich nichts Gutes und zerstören Ihre Chancen, wenn Sie nicht genug an sich selbst glauben.	Der gute Rat Beruf: Behalten Sie am Dienstag neben Ihren eigenen Ideen auch noch die Ihres Umfeldes im Auge. Liebe: Gehen Sie am Freitag ohne Wenn und Aber auf Vorschläge Ihres Partners ein. Sie werden einiges erleben und erfahren große Bereicherung. Gesundheit: Am Mittwoch könnten Sie von Ihrem Ischias gequält werden. Hüten Sie sich deshalb vor allzu großer körperlicher Belastung.