



Aus meiner Welt

von Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga

Schönen Sonntag, liebe Leserin, lieber Leser!

Der Wonnemonat hat soeben begonnen und ich wünsche Ihnen, dass Sie viel Zeit haben, ihn so richtig zu genießen. Ich arbeite noch daran, wie Sie in meiner Kolumne erfahren. Außer dem gibt's ein paar Eindrücke von unserem Erfolgs-Event. Schön, dass Sie mich wieder begleiten!



3. Eventbericht

Das war „Kunst der Balance 2024“: Acht Stunden voller Highlights

Über 800 Besucher*innen strömten am 20. April in die Österreichische Nationalbibliothek und ließen sich von spannenden Bühnen-Talks und exklusiven Workshops begeistern.

Yoga-Influencerin Anita Strasser (@moco.training) wartete bereits kurz nach der offiziellen Eröffnung um 10 Uhr im atemberaubenden Ambiente des 80 Meter hohen Prunksaals auf das Eintreffen der Teilnehmerinnen zu ihrem Workshop. 30 lila Yogamatten von Yosana waren fächerförmig ausgelegt, als die Fitnesstrainerin begann, einfühlsam durch ihre Einheit „Artful Yoga Flow Into Balance“ zu führen – inmitten von zweitausend Büchern aus vergangenen Jahrhunderten. Eine Weltpremiere!

Magisch: Yoga-Weltpremiere im Prunksaal

Währenddessen ging zwei Stockwerke tiefer bereits der erste Talk über die Bühne: Prof. Dr. Harald Stossier, wissenschaftlicher Berater des BleibBerg F.X. Mayr-Retreats in Kärnten klärte auf über Darmgesundheit. Das Wichtigste: gründlich kauen! ORF-Modertorin Eva Pölzl und WOMAN Balance-Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga führten durch das abwechslungsreiche Programm.

Unter den Highlights: Arzt Dr. Georg Weidinger, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, teilte Geheimnisse aus den uralten Lehren. Einer seiner Gesund-Tipps: bei Stress abends nur mehr Suppe essen!

Workshops, Achtsamkeit und Kräuter im urbanen Raum

Während im Prunksaal weitere Yoga-Workshops stattfanden, freuten sich die Besucher*innen auch über hochkarätige Beauty-Workshops mit renommierten Partnern. In der Sekunde ausgebucht waren zudem die Fuß-Assessments von Grinberg-Praktikerin Waltraud Prenner sowie die Hypnowriting@-Sessions von Schreib-Trainerin Ursula Neubauer, die im wunderschönen Augustiner Lesesaal abgehalten wurden. Die glücklichen Teilnehmer*innen bekamen zudem gebundene Notizbücher von den „Kalendermachern.“

Standing Ovations erntete Psychotherapeutin Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger für ihren eindringlichen Appell, die Gesellschaft möge die verheerenden Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche nicht länger ignorieren: „Das geht uns alle etwas an!“ GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek entlockte Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath Wissenswertes rund um wilde Kräuter im urbanen Raum.

Good Vibes und viel Frauenpower

Ein weiterer Höhepunkt war der Auftritt von Star-Autorin Ildikó von Kürthy (7 Millionen verkaufte Bücher), die frei von der Leber weg über ihre „Problemzonen“ – von Flugangst bis Menopause – sprach und das Publikum mit Humor, reifen Einsichten und treffsicheren Pointen für sich gewinnen konnte. Gleich darauf verbreitete Marcel Clementi, aktuell Österreichs bekanntester Yogalehrer, auf der Bühne „good vibes“, animierte das Publikum zu Dehnübungen (alle machten mit!) und verabschiedete sich nach dem Autogrammschreiben in den Prunksaal, wo ihn bereits 30 Yoginis erwarteten: zu kraftvollen Tropical Beats leitete er schwungvolle Flows unter dem berühmten Kuppelfresko an.

Geballte Frauen-Power gab es zum Schluss noch mit einer Keynote von Nathalie Karré, ehe sich der Saal zu den Mantra-Klängen von Sängerin Renée Sunbird langsam leerte. Resümee einer Besucherin: „Wunderbarer Themen-Mix! Endlich einmal die Experten live erleben und nicht nur in ihren Büchern lesen!“ Und ein anderer Gast meinte: „Ein WOW-Event – in meinem Kopf dürfen sich wieder ganz viele Ideen neu finden und sortieren. Der Tag war so kurzweilig und ist viel zu schnell vergangen.“