

# 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. Wir zeigen hier eine Auswahl beeindruckender Momente.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA





- 01 Yoga-Lehrer und You-tube-Star Marcel Clementi
- 02 Yoga im Prunksaal
- 03 Starker Auftritt: Star-Autorin Ildikó von Kürthy
- 04 Programm-Folder
- 05 Ganzheitsmediziner Ruediger Dahlke im Talk
- 06 Unsere Magazinwelt
- 07 Nathalie Karré beeindruckte mit ihrer Keynote
- 08 Vor dem Eingang in die Nationalbibliothek
- 09 Beautys beim Lavera-Naturkosmetik-Workshop
- 10 Fast geschafft! Unser Marketing- und Eventteam



ISABELLA JÖSCH, NICOLE VIKTORIK





**11** „Soul Journey“ mit Cherrie O. & Leni Charles, moderiert von Cat Asengua (rechts)  
**12** Nur glückliche Gesichter beim Biotherm-Workshop  
**13** On stage: Kristin Pelz-Scheruga, Eva Pözl und Neslihan Bilgin-Kara  
**14** Darmgesundheit: Vortrag von Prof. Dr. Stossier vom BleibBerg-F.-X.-Mayr-Retreat



**D**ER START ZUM EVENT des Frühlings verzögerte sich aufgrund des enormen Andrangs: Lange vor dem offiziellen „Doors-Open“ um zehn Uhr hatte sich bereits eine riesige Menschenglange vor dem Eingang in die Österreichische Nationalbibliothek gebildet.

Die Organisator\*innen und Promoter\*innen hatten alle Hände voll zu tun, um den ersten Workshop rechtzeitig beginnen zu lassen: Yoga-Influencerin Anita Strasser (@moco.training) wartete bereits im 80 Meter hohen Prunksaal auf das Eintreffen der Teilnehmerinnen. 30 lila Yoga-Matten von Yosana waren fächerförmig ausgelegt, als die Fitnesstrainerin begann, durch die erste Einheit „Artful Yoga Flow Into Balance“ zu führen – inmitten von zweitausend Büchern aus vergangenen Jahrhunderten.

### Magisch: Yoga-Weltpremiere im Prunksaal

Es war eine Weltpremiere: Noch nie zuvor waren in den opulenten Räumlichkeiten mit dunklem Nussholz, Steinboden und Goldverzierungen

Yoga-Matten ausgerollt worden. Als „magisch“ und „voller Energie“ bezeichnete Anita Strasser ihre Morning-Yoga-Session: „Wir waren fast ehrfürchtig – es war aber auch eine große Freude, Teil dieses besonderen Moments zu sein.“ 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!) und demonstrierte anhand von ORF-Moderatorin Eva Pözl, wie man mit der Funktionellen Myodiagnostik schnell herausfinden kann, welche Nährstoffe dem Körper guttun – und welche Lebensmittel ihn schwächen.

Weiter ging es mit einem Gespräch über die „Reise zu sich selbst“ mit Cherrie O. und Leni Charles („Kids of the Diaspora“), moderiert von WOMANWORLD-Art-Direktorin Cat Asengua. Dann übernahmen wieder Eva Pözl und WOMAN BALANCE-Chefredakteurin Kristin Pelz-Scheruga, um mit Arzt Dr. Georg Weidinger, Präsident der Österreichischen Gesellschaft

**Von Achtsamkeit im Alltag bis zu neuen Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Unsere Bühnen-Talks fesselten das Publikum. Oft gab es Standing Ovationen.**



für TCM, tief in die Geheimnisse der uralten TCM-Lehren einzutauchen. Eines der Learnings: Wenn Körper und Seele – etwa durch Stress – bereits angeschlagen sind, dann Brot (immer mit Butter!) nur morgens essen – und abends nur mehr Suppe.

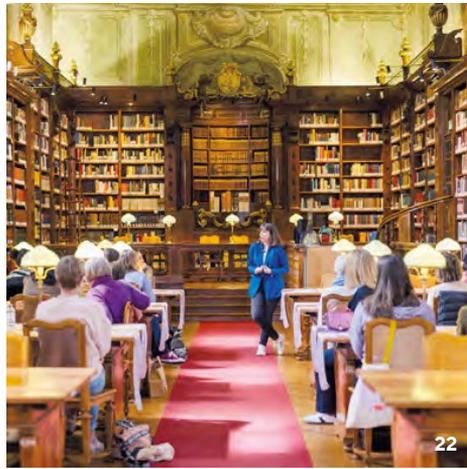
### **Workshops, Achtsamkeit und Kräuter im urbanen Raum**

Während im Prunksaal weitere Fitness-Workshops stattfanden – darunter therapeutisches Yoga mit Gesundheitscoachin Alexandra Meraner, Bewegungstipps mit Mental- und Laufcoachin Klara Fuchs oder ein „Female Energy Flow“ mit Vesela Dimova –, freuten sich die Besucher\*innen auch über hochkarätige Beauty-Workshops mit renommierten Partnern (wie Sensai, Biotherm, Dr. Hauschka, Lavera oder Skinceuticals). 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 Augustinerlesesaal abgehalten wurden. Die →



**15** Wie gelingt Meditieren? Prof. Peter Riedl begeisterte  
**16** Viel Applaus gab es für TCM-Arzt Georg Weidinger  
**17** Mehrfach prämierte Keynote: Nicole Hobiger-Klimes  
**18** Krieger-Position: eine Yoga-Session im Prunksaal  
**19** Wunderschöne Mantra Music von Renée Sunbird





**20** Kräuter-Talk: GUSTO-Chefin Susanne Jelinek mit Alexandra Maria Rath

**21** Starker Appell: Psychotherapeutin Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Martina Leibovici-Mühlberger

**22** Hypnowriting®-Workshop mit Ursula Neubauer im Augustinerlesesaal

**23** Haut wie Seide: Beauty-Masterclass mit SENSAI

**24** Superstimmung im Saal: Tipps und Asanas von Yoga-Star Marcel Clementi

glücklichen Teilnehmer\*innen bekamen zudem Notizbücher von den „Kalendermachern“.

Zwischen Workshops und Bühnenauftritt pendelte Unternehmerin Silke A. Hofer („You are Gold“), um da wie dort Frauen zu verraten, wie man zu einer Top-Verhandlerin wird. Ihr Credo: „Der Selbstwert bestimmt unseren Marktwert.“ Vom enormen Wissen und dem Erfahrungsschatz des ehemaligen Radiologen Prof. Dr. Peter Riedl profitierte das interessierte Publikum, als er Einweisungen in die buddhistischen Lehren der Achtsamkeit und Meditation gab. Danach beeindruckte Ing.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Nicole Hoberger-Klimes mit ihrer prämierten Keynote „Stille lügt nicht“.

Standing Ovation erntete Psychotherapeutin Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> 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!“ Ganzheitsmediziner Dr. Ruediger Dahlke verriet danach, wie man „im Einklang mit der Seele“ zur individuellen Wohlfühlfigur gelangen kann, wettete gegen raffinierte Kohlenhydrate und sprach sich einmal mehr für pflanzenbasiertes „Peace-Food“ aus. GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek entlockte daraufhin Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath viel Wissenswertes rund um wilde Kräuter im urbanen Raum: „Gegessen wird, was in der Stadt wächst.“

## Good Vibes und viel Frauenpower

Einer der Höhepunkte des Nachmittags war der Auftritt von Star-Autorin Ildikó von Kürthy (über 6 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: „Ich bin nicht sicher, wie viele Scheidungen heute noch eingereicht werden“, überlegte die Hamburgerin kokett, nachdem sie sich für Frauen in der Lebensmitte stark gemacht hatte. Nach dem Gespräch, das immer wieder von spontanem Applaus unterbrochen wurde, signierte Kürthy noch geduldig und in bester Laune ihre Bücher.

Gleich darauf verbreitete Marcel Clementi, aktuell Österreichs bekanntester Yoga-Lehrer, auf der Bühne „Good Vibes“. Er versorgte die Gäste nicht nur mit neuen Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag, sondern forderte sie auch gleich auf, ein paar Dehnübungen auszuprobieren:

Die Sessel wurden schnell beiseitegeschoben, alle machten motiviert mit. Nach dem Autogrammschreiben verabschiedete Marcel sich 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 aufrüttelnden Keynote von Female-Empowerment-Aktivistin Nathalie Karré, ehe sich der Saal zu den beseelten Mantra-Klängen von Sängerin Renée Sunbird leerte. Resümee einer Besucherin: „Ein spannender Tag mit einem wunderbaren Themen-Mix. Endlich einmal die Experten live erleben und nicht nur in ihren Büchern lesen!“ Und ein anderer Gast meinte: „Ein Wow-Event, danke an das WOMAN BALANCE-Team! In meinem Kopf dürfen sich wieder ganz viele Ideen neu finden und sortieren. Der Tag war so kurzweilig und ist viel zu schnell vergangen.“

Zum Trost: „Kunst der Balance 2025“ ist bereits in Planung. ——— **WB**

### Unsere Partner



Es gibt einen Ort, der mir rundum gut tut.

Natürlich besser *... für mich!*

reformstark Martin ist nicht einfach nur ein Geschäft. Es ist ein Ort, an dem ich finde, was mir entspricht. Ein Ort, an dem ich wichtig und bestens beraten bin. Ein Ort, frei von Hektik, dafür voller Freundlichkeit und Fachkompetenz. Ein Ort eben, der meinem Leben Qualität gibt.

[www.reformstark.at](http://www.reformstark.at) /reformstark.Martin

Hier gehts zu unseren Standorten →



Dafür geh' ich ins Reformhaus®

# woman Balance

Sommer  
2024

Mikronährstoffe: Ihr Vital-Guide für den Sommer<sup>16</sup> / Haut & Psyche<sup>38</sup> / Die Suche nach weniger<sup>60</sup> /  
Nähe-Angst?<sup>72</sup> / Wer ist #thatgirl?<sup>78</sup> / Somatic Yoga<sup>92</sup> / Ayurveda-Detox<sup>110</sup> / Die Glukose-Göttin<sup>128</sup>

