

kraft

Gibt uns Energie und stärkt die Knochen

Sitzposition: Beine mit den Ellbogen nach unten drücken. Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die Hände umfassen dabei die Fußspitzen.

umkehr

Stärkt den Rücken und die Nieren

Die Brücke: Mit dem Rücken auf den Boden legen. Beide Arme nach hinten geben und mit den Handflächen bzw. Fersen kräftig vom Boden weg den Oberkörper nach oben drücken.

freude

Beruhigt das Herz und aktiviert den Kreislauf

Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und nicht im Halswirbelbereich abknicken. Durch die Überkreuzung der Beine wird die Seitendehnung intensiviert. Anschließend mit gegrätschten Beinen und seitwärts gestreckten Armen v-förmig nach oben strecken.

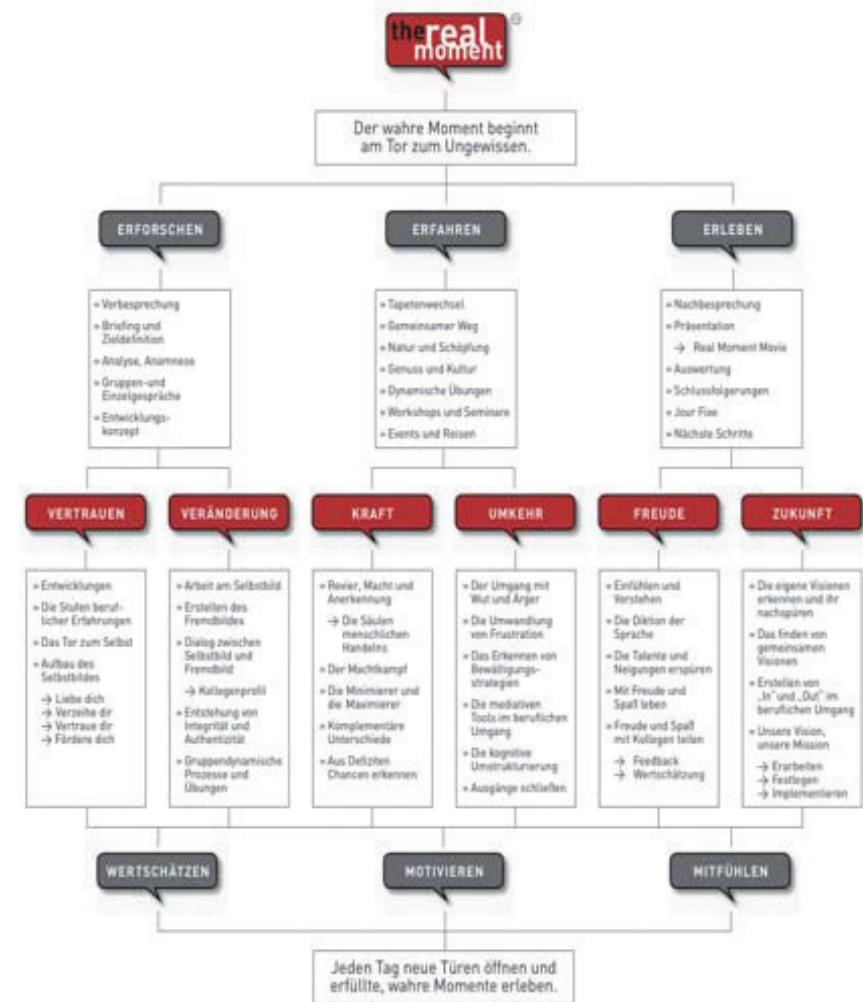
zukunft

Stärkt Abwehrkräfte und Immunsystem, fördert die Gesundheit

Brust und Schultermuskel
Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch eine Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.

konzept

zur Implementierung des THEREALMOMENT® in Organisationen



weiterführende literatur

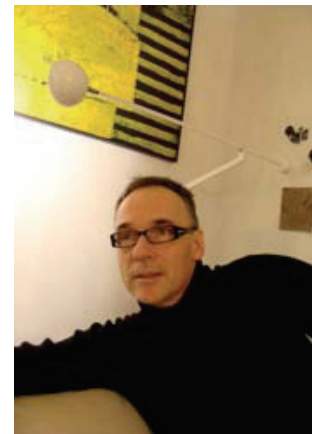
Bauer, Joachim: Prinzip der Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hoffmann und Campe.
Beermann, S., Schubach, M.: Spiele für Workshops und Seminare. Haufe.
Byrne, Rhonda: The Secret. Das Geheimnis. Goldmann. Arkana.
Canfield, J., Hansen, M.V.: Hühnersuppe für die Seele. Arkana.
Coelho, Paulo: Der Alchemist. Diogenes.
Coelho, Paulo: Die Hexe von Portobello. Diogenes.
Coelho, Paulo: Leben. Gedanken aus seinen Büchern. Diogenes.
Dannemeyer, Petra: Konflikte lösen. GU Kompass.
Egli, F., Egli, R.: Illusion oder Realität? Die praktische Umsetzung des LOL2A Prinzips. Edition DÓLT.
Egli, Rene: Das LOL2A Prinzip; Die Vollkommenheit der Welt. Edition DÓLT.
Exupery, Antonine de Saint: Der kleine Prinz. Arche.
Grün, Anselm: 50 Engel für die Seele. Herder.
Heinz Janisch, Silke Leffler: Ich hab ein kleines Problem, sagte der Bär. Betz.
Langenstein, Bernhard: Desiderata, Die Lebensregel von Baltimore; Pattloch.
Messner, Reinhold: Mein Weg. Bilanz eines Grenzgängers. Frederking & Thaler.
Mohr, Bärbel: Bestellung beim Universum. Omega.
Müller, Horst: Mindmapping. Haufe.
Nöllke, Matthias: Kreativitätstechniken. Haufe.
Nuber, Ursula: Die neue Leichtigkeit des Seins. Scherz.
Pe 'ju, Pierre: Die kleine Kartäuserin. Piper.
Soboczynski, Adam: Die schonende Abwehr verliebter Frauen. Kiepenheuer.
Tolle, Eckhart: Leben im Jetzt. Lehren, Übungen aus „The Power of Now“. Arkana.
Watts, Alan: Das Tao der Philosophie. Theseus.
Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein. Piper.

persönlichkeiten im THEREALMOMENT®

Hans Christian Andersen, Schriftsteller, Dänemark, 1805 - 1875
Heinrich Böll, Schriftsteller, Übersetzer, Deutschland, 1917 - 1985
Jean de La Bruyere, Schriftsteller, Philosoph, Frankreich, 1645 - 1696
Buddha, 563-483 v. Chr.
Eileen Caddy, Schottland, 1917 – 2006
Jack Canfield, Autor und Motivationstrainer, USA, * 1944
Adelbert von Chamisso, Naturforscher, Dichter, Deutschland, 1781 - 1838
Winston Churchill, Politiker, Großbritannien, 1874 - 1965
Paolo Coelho, Schriftsteller, Brasilien, * 1947
Mihaly Csikszentmihalyi, Psychologe, Autor, USA, * 1934
Ed Diener, Glücksforscher, Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Illinois
Joseph Duss von Werth, Mediator, Autor, Schweizer Philosoph
Albert Einstein, Physiker, Schweiz, Deutschland, USA, 1875 - 1955
René Egli, Schweizer Autor und Veranstalter von Seminaren zur Lebenshilfe. LOL²A-Prinzip, * 1945
Joh. Bernhard Fischer von Erlach, Baumeister, Architekt, Österreich, 1653 – 1723
Walter Egger, Künstler, Kunsterzieher, Lehrer und Freund, lebt in Neukirchen am Großvenediger, *1959
Max Ehrmann, Autor, USA, 1872 – 1945
Robert Frank, Regisseur, Kameramann, USA, Schweiz, * 1924
Viktor Frankl, Psychiater, Analytiker, Österreich, 1905 - 1997
Erich Fromm, Psychoanalytiker, Philosoph, Schweiz, USA, 1900 – 1980
Felix Gottwald, Doppel-Olympiasieger in Turin 2006, Ein Tag in meinem Leben, * 1976
Khalil Gibran, Maler, Philosoph, Dichter, USA, 1883-1931
Mahatma Gandhi, Menschenrechts- und Unabhängigkeitskämpfer, 1869–1948
Bhagavad Gita, Sanskrit, Lied, Gedicht; Herr, Gott
Joh. W. von Goethe, Dichter, Dramatiker, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann, Deutschland, 1749 – 1832
Markus Hengstschläger, österreichischer Genetiker, * 1968
Walter Huemer, Fotograf, Philosoph und Freund, *1954
Victor Hugo, Schriftsteller, Frankreich, 1802 – 1885
Hanns Dieter Hüsch, deutscher Kabarettist, Schriftsteller, Kinderbuchautor, Schauspieler, Liedermacher und Rundfunkmoderator. 1925-2005
Gerald Hüther, Biologe, Deutschland, * 1951

Robert Jungk, Publizist, Journalist, Zukunftsforscher, Deutschland, 1913- 1994
Astrid Lindgren, Kinderbuchautorin, Schweden, 1907 - 2002
Niklas Luhmann, Soziologe und Gesellschaftstheoretiker, Deutschland, 1927 - 1998
Franz Kafka, Schriftsteller, Österreich, Ungarn, 1883 - 1924
Immanuel Kant, Philosoph, Deutschland, 1724 - 1804
Barry Neil Kaufmann, lebender US Autor
Jean Claude Kaufmann, Soziologe, Frankreich, * 1948
Sören Kierkegaard, Philosoph, Theologe, Autor, Dänemark, 1813 – 1855
George MacDonald, Schriftsteller, Pfarrer, Schottland, 1824 - 1905
Albert Mackels, Pfarrer der St. Joseph-Kirche in der Großen Freiheit, * 1936
Elisabeth Mardorf, Tiefenpsychologin, Deutschland, * 1950
Abraham Maslow, Psychologe, USA, 1908 - 1970
Reinhold Messner, Autor, Extrembergsteiger, Politiker, Italien, * 1944
Michelangelo, Maler, Dichter, Architekt, Italien, 1475 - 1564
Friedrich Wilhelm Nietzsche, Philosoph, Dichter, klassischer Philologe, Deutschland, 1844 - 1900
Robert Musil, Schriftsteller, Österreich, 1880 - 1942
Patrick Ortlieb, Ex-Profi-Schifahrer, Österreich, * 1967
Thich Nhat Hanh, Mönch, Schriftsteller, Lyriker, Vietnam, * 1926
Mark Twain, Schriftsteller, USA, 1835 - 1910
Papst Johannes XXXIII, 1881-1963
Platon, antiker griechischer Philosoph, Griechenland, 428/427 - 348/347 v. Chr.
Sir Karl R. Popper, Philosoph, Österreich, Großbritannien, 1920 - 1994
Bob Procter, US Motivationsforscher, lebender Meister und Lehrer von Secret
Helmut Qualtinger, Autor, Kabarettist, Österreich, 1928 - 1986
Fritz Riemann, Psychoanalytiker, Astrologe, Deutschland, 1902 - 1979
Marshall Rosenberg, Psychologe, USA, * 1934
Antoine de Saint Exupery, Schriftsteller, Frankreich, 1900 - 1944
Virginia Satir, Familientherapeutin, USA, 1916 - 1988
Friedrich Schiller, Dichter, Dramatiker, Philosoph sowie Historiker, Deutschland, 1759 - 1805
Albert Schweitzer, Theologe, Orgelkünstler, Musikforscher, Philosoph und Arzt, Deutschland, 1875 – 1965
Hagen E. Schernthaner, Grafiker, Ideengeber & Projektmanager, Art-director
Martin Seligman, Psychologe, USA, * 1942
Georg Simmel, Soziologe, Philosoph, Deutschland, 1858 - 1918
Kevin Smith, US-amerikanischer Regisseur, * 1970
Adam Soboczynski, Die schonende Abwehr verliebter Frauen, Kiepenheuer, * 1975

Eckehart Tolle, Autor, Deutschland, Kanada, * 1948
Lao Tse, chinesischer Philosoph, 6. Jahrhundert v. Chr.
Kurt Tucholsky, Autor, Deutschland, 1890 - 1935
Karl Valentin, Komiker, Kabarettist, Autor und Filmproduzent, Deutschland, 1882 - 1948
Joe Vitale, lebender US Autor: Die Gebrauchsanweisung für Ihr Leben
Paul Watzlawick, Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Soziologe, Philosoph und Autor, Österreich, USA, 1921 - 2007
Max Weber Jurist, Nationalökonom, Soziologe, Deutschland, 1864 - 1920



DR. ERICH GAMSJÄGER®

Mag. Dr. Erich Gamsjäger, MA

Klinischer und Gesundheitspsychologe
 Psychotherapeut und Mediator
 Autor zahlreicher Publikationen zum Thema Psychologie und Mediation
 Supervision und Wirtschaftscoaching

www.therealmoment.com