

Selbstliebe als Basis für Gesundheit

ST. LAMBRECHT. Auf Einladung des Vereines „Naturpark-Auszeit“ gastiert Prim. Univ. Prof. DDr. Michael Lehofer, ärztlicher Direktor der Landesnervenklinik Sigmund Freud Graz, am Freitag, 06. Oktober um 19 Uhr im Benediktinerstift.

Ausgehend von seinem jüngst erschienenen Buch „MIT MIR SEIN - Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung“ wird Lehofer an diesem Abend den Fokus speziell auf den Bereich des Gesundseins legen. Er sieht Selbstliebe als Geheimnis für ein gelungenes Leben und damit auch als Basis für ein ganzheitliches Gesundsein des Menschen. Das Buch und auch der Vortrag verstehen sich als Mutmacher, sich den Herausforderungen der Konflikte mit und in sich selbst zu stellen und mit der Selbstliebe ernst zu machen. Lehofer tut dies auf unkonventionelle Weise und ohne auf bewährte Ratgebermanier zurückzugreifen. Eintritt frei.

Die oberösterreichische Malerin Iona Dana Steixner zeigt im Hirt-Haus-Atelier zarte florale Ästhetik.

SCHEIFLING. Die „Hirten“ im Scheiflinger Hirt-Haus-Atelier riefen, Freunde und Kunstintere-



Balg und Bogen. Das Duo Karin Kimmeswenger und Lorenz Müller.

ressierte ließen sich nicht zweimal bitten. Die Ausstellung „Underline“ der oberösterreichischen Künstlerin Iona Dana Steixner verblüfft mit zarter Ästhetik. Gela Hirt-Thomsen begrüßte letzten Freitag die Vernissage Gäste. Maren Hirt stellte ihre ehemalige Meisterklasse-Mitschülerin der Ortweinschule Graz vor.

Nach Pflichtschulabschluss als Externistin, der Fachschule für Bildhauerei in Innsbruck, Meisterklasse für keramische Formgebung und Bildhauerei-Studium an der Kunstuni Linz zog es Mag. art Iona Dana Mandragora Steixner in die Malerei, 2016 konnte sie das Studium abschließen. Parallel zur Kunst bildet sich die mit ihrem Lebensgefährten in Walding, OÖ, wohnende Mutti von zwei Kindern seit 2012 zur Psychotherapeutin aus.

Die Ausstellung „Underline“ offenbart sich erst auf den zwei-

ten Blick. Die zarten floralen Muster „Durchfließen“ etwa entpuppen sich im Näherkommen als Bleistift-Handschrift. Die auf einem Spiegel ruhende filigrane Objektserie „ineinander“ besteht aus ineinander gesteckten Rosendornen. Auf der Entdeckungsreise durch die Ausstellung entdeckt man weitere Arbeiten aus Naturmaterialien. Bleistiftzeichnungen lassen in künstlerischer Metamorphose aus sonst unbeachtetem Neues entstehen. Spuren wie Raupenfraßspuren auf Blättern werden zu grafischen Arbeiten.

Die musikalische Umrahmung „Balg und Bogen“ war nicht weniger überraschend vielseitig und akustisch ästhetisch. Da wurde gequatscht, gegeigt, gejodelt, gesungen. Die Klangreise führte über Österreichs Grenzen durch Europa. Karin Kimmeswenger und Lorenz Müller aus Seitenstetten in Nie-

26. Oktober ist Murauer Stadtlauf

Der Murauer Stadtlauf rückt in Riesenschritten näher.

Von Tag zu Tag wächst die Vorfreude bei den Startern des 17. Murauer Stadtlaufes. Um Punkt 10.30 Uhr fällt der Startschuss zum Murauer Stadtlauf bei der Berufsschule in Murau. Nicht nur die Sportler fiebern dem Stadtlauf entgegen, sondern auch die Zuseher sind aufgerufen, sich wieder zahlreich im Start- und Zielgelände einzufinden, um die Sportler und Sportlerinnen ordentlich anzufeuern. Unterstützt wird das Organisationskomitee rund um Franz Mayrhofer und Melanie Koch



Unzählige Hobby- und Profiläufer werden auch heuer wieder am Murauer Stadtlauf teilnehmen.

Foto: Geißler

von der Berg- und Naturwacht, dem Murauer Schützenverein, der Landjugend Laßnitz-Murau und der Stadtfeuerwehr Murau. „Dank der vielen helfenden Hände und natürlich unserer Sponsoren ist die Veranstaltung

Murauer Stadtlauf erst möglich. Auf diesem Wege möchten wir uns bei allen bedanken, die uns unterstützen und bei der Organisation und Durchführung helfen“, so Mayrhofer.

WERBUNG

INFOS

Nordic Walking, ca. 8 km,
Superminis (2014 und jünger):
150 m

Minis (2012-2013): 350 m

Kinder I (2010-2011) & Kinder
II (2008-2009): 1 km

Schüler I (2006-2007) & Schüler
II (2004-2005): 2,3 km

Jugend (2000-2003): 4,6 km

Allg. Klasse (1988-1999), Allg.
Klasse I (1978-1987), Allg. Klasse
II (1968-1977), Allg. Klasse
III (1958-1967), Allg. Klasse IV
(1948-1957), Allg. Klasse V (1947
und älter): 9,2 km

Hobbylauf: Mittelwert zählt:
4,6 km

www.murauerstadtlauf.at

Murauer
BIER

KFM
REIFEN

STADT
MURAU

STRABAG
TEAMS WORK.

GGGR
STEINMETZ - MURAU
03532/23 60
info@steinmetz-egger.at

UNIQA
Franz Mayrhofer Tel. 0664/1312110

MURAUER
st@dtwerke
GESUNDHEITSPARTNER

Raiffeisenbank
Murau

INTERSPORT
PINTAR

MURAU

you
Drive
Fahrschule

EBM
BRANDSTÄTTER

Spezialmarktkette Lebensmittel
TUI ReiseCenter

max. Müll mit
STREIFENLOSE WASSER
IM NEUBAU

BREM
BAU

TILZ & PARTNER

MAZDA
FELLNER