

## *Kraftort Natur*

Wurzeln entdecken, Ruhe finden, Wachstum erleben und Intuition (wieder) erwecken.  
Wald, See, Fluss oder Baum, finde heraus, welcher Kraftort zu deiner Stimmung passt.

Natur und Achtsamkeit gehen hier eine wunderbare, die Sinne öffnende und kraftspendende Verbindung ein. Indem man lernt, sich (wieder) mit der äußeren Natur zu verbinden, findet man Geborgenheit und wird sich seines Selbst bewusst.

Man knüpft an ungeahnte Ressourcen an, schöpft neue Kraft, kann Gelassenheit entwickeln und findet einen tieferen Zugang zu seiner Intuition, dem inneren Ratgeber für den eigenen Lebensweg. Meditative Elemente verbinden sich auf organische Weise mit dem Geist der Natur und lassen einen eins werden mit allem, was ist. Dies schenkt Geborgenheit und macht stark.

Zugleich wird man klarer in seinem Wesen, stressresistenter und authentischer. Das ermöglicht es, Wünsche und Bedürfnisse besser zum Ausdruck bringen und zugleich sein mitfühlendes natürliches Wesen weiterzuentwickeln.

- Alle Fotos wurden in Österreich aufgenommen -



### *Meine Philosophie*

Aufgewachsen in Österreich, war die unberührte Landschaft schon immer ein wichtiger Rückzugsort für Ruhe, Entspannung und Kreativität. Als Kind genau so wie heute ist die Natur Inspiration für neue Ideen. Als gelernter Tischler bin ich immer bemüht sinnvolle Produkte mit viel Leidenschaft zu produzieren. Ich würde mich freuen auch dir ein formschönes, individuelles und kreatives Kunstwerk nach Hause bringen zu dürfen. Viel Vergnügen damit.

*Sabine Thallinger*



## *Kraftort See*

An einem angenehmen Platz die Wasserfläche beobachten:  
Ist sie gekräuselt? Weht der Wind ab und zu darüber? Gibt es Wellen oder ist sie glatt?

Sind Spiegelungen zu sehen? Was genau spiegelt sich im Wasser?  
Der Himmel? Die Berge? Die Wolken? Das Schilf? Wasservögel?

Welche Farben sind im Wasser zu sehen?

## *Kraftort Fluss*

Akzeptanz, Loslassen, das Leben annehmen, in den Fluss kommen

Im Sommer: Wenn der Fluss nicht allzu tief ist, einfach durch das Wasser waten –  
egal ob mit oder gegen den Strom. Immer wieder stehenbleiben, durchatmen.  
Sich dabei vorstellen, wie der Fluss über die Füße alle Belastungen aus dem Körper nimmt und fortspült.

Danach: Dinge, die man loslassen will, auf einen Zettel schreiben,  
diesen zerknüllen und in den Fluss schmeißen.

## *Kraftort Berg*

Schon seit Jahrhunderten sind Berge bekannt, die aufgrund ihrer Aura sogar heiliggesprochen wurden.  
Auch bestimmten Felsformationen wurden schon von den Kelten Kräfte zugeordnet –  
nicht umsonst gibt es auch heute noch im Waldviertel Teufels- oder Hexensteine.

Die Berge sind immer für Überraschungen gut, sie ragen von der  
Leben spendenden Mutter Erde empor zur friedlichen Leichtigkeit des blauen Himmels,  
vereinen sich auch mal mit den mächtigen Kräften der Wetterkapriolen,  
bieten Herausforderungen, Natur pur und oft bietet der Kraftort Berge auch  
ein gehöriges Quantum Mystik. Manchmal sorgt nicht nur das Abendrot für  
faszinierende „glühende Berge“, sondern es lodern echte Feuer:

Heute beispielsweise ist Sonnenwende und die Tage werden wieder kürzer.  
Traditionell werden da Sonnwendfeuer entzündet und wenn ein Berg in der Nähe ist und es erlaubt ist,  
dann lodern diese Feuer auch mal in luftiger Höhe.



## *Kraftort Wiese, offene Landschaft*

Auf einer Wiese werden bis zu zwei Liter Wasser pro Quadratmeter gehalten. Also ist der Erhalt von Dauergrünland auch ein zuverlässiger Hochwasserschutz. Das dichte Wurzelgeflecht unter dem Dauergrünland und die geschlossene Pflanzendecke filtern das durchsickernde Oberflächenwasser.

Mit ihrer Vielfalt an Strukturen bieten Wiesen und Weiden Lebensraum für eine große Zahl von Tierarten, darunter Wirbeltiere, Vögel und Grasfrösche sowie Heuschrecken und Spinnen bis zur kaum überschaubaren Kleinlebewelt der Blütenbesucher. Zwischen Flora und Fauna bestehen teilweise enge Wechselbeziehungen.

Sie werden auch als Liege- und Erholungsfläche in Parks angelegt.

## *Kraftort Hallstatt*

Ein verstecktes antikes Reich in einem fast unzugänglichen Gebiet der Alpen ist die Wiege der keltischen Kultur: Hallstatt.

Es ist ein Ort der Superlative: Vor tausenden Jahren lebte hier eine unermesslich reiche Zivilisation. Grund ihres Wohlstands war Salz, das hier hoch oben in den Bergen abgebaut wurde. Es entstand eine verborgene und bis heute rätselhafte Hochkultur, die Handel mit ganz Europa trieb und so ihre Lebensweise verbreitete.

Diese Zivilisation hinterließ unermessliche Schätze für die Archäologie: Zahlreiche Salzstollen, in denen organische Objekte aus dem Alltagsleben der Menschen konserviert wurden - und ein gigantisches Gräberfeld. Es ist, als wäre die Zeit über Jahrtausende stillgestanden – eine weltweit einzigartige Situation.

## *Kraftort Burg, Häuser aus Stein*

Menschen bauen seit Jahrtausenden mit der Natur.

Schon vor dem Siegeszug der modernen Wissenschaften und Technik nutzten Menschen ausgeklügelte Bewässerungssysteme, bauten Brücken aus Pflanzenwurzeln, lebten auf schwimmenden Inseln oder bauten Häuser/ Burgen aus Stein.

Die Burgen dienten als Zufluchtsort für umliegende Bauern und Bewohner bei feindlichen Angriffen. Sie wurden oft an Flüssen, Felsen oder auf Berge gebaut, damit sie schwer einzunehmen und natürlich geschützt waren.



## *Kraftort Wald*

Bäume stehen in vielen Kulturen für den Menschen an sich, mit seinen unterschiedlichen Qualitäten. Ebenso symbolisiert er Stabilität, Ängste loslassen, Entspannung und Wachstum.

Noch mehr als sonst sehnen sich Menschen in den herausfordernden Zeiten nach Entschleunigung und Entspannung. Daher ist es naheliegend, das Beruhigende, Stärkende und Erdverwachsene, das uns der Wald vermittelt, in unseren Alltag einzubauen.

Waldluft lädt uns zum tiefen Durchatmen ein, das tut gut.

## *Kraft der Pflanzen*

Pflanzen erhöhen Deine geistigen Fähigkeiten. Noch ist die genaue Ursache ungeklärt, fest steht aber: Deine Konzentration und Dein Gedächtnis verbessern sich, wenn du Dich in Räumen mit Pflanzen aufhältst.

Seit Jahrtausenden sind Blumen also in nahezu allen Kulturen ein Symbol für Wertschätzung, Anerkennung und Dankbarkeit. Denn über Blumen freut sich einfach jeder, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Und somit gibt es auch unendlich viele Gründe, jemanden mit einem Blumenstrauß zum Lächeln zu bringen.

Schenk dir selbst eine Pflanze und dein Tag wird ein Glückstag.



## *Krafttier Schmetterling*

Das Krafttier Schmetterling hilft Dir dabei, Deine Flügel auszubreiten und alle Last von Dir zu werfen.

Der Schmetterling hilft Dir als Krafttier dabei, dich selbst zu wandeln, quasi zu „Verpuppen“ und ohne Sorgen und Last in Erneuerung – als „Schmetterling“ erwachen. Deshalb steht das Krafttier Schmetterling auch für Erneuerung und Freiheit.

Der Schmetterling, ein zartes Geschöpf, welches sich verpuppt, um dann in einer wunderbaren Metamorphose zum herrlichen Schmetterling zu werden.

Sie fliegen in einer unendlichen Vielfalt und Schönheit durch die Welt. Kaum jemand kann sich dieser Farbenpracht und dieser Zartheit entziehen. Trotz dieser Leichtigkeit ist das Krafttier Schmetterling ein besonders starkes Krafttier, wofür Du in großer Dankbarkeit sein kannst, wenn es Dich begleitet.

Der Schmetterling ist ein Insekt, welches, außer in der Arktis und Antarktis, sonst nahezu überall auf der Welt heimisch ist. Im deutschen Raum ist der Zitronenfalter und das Tagpfauenauge der bekannteste und verbreitetste Falter. Wird der Schmetterling in Orakelkarten gezogen, zaubert dies ein Lächeln auf das Gesicht. Die Deutung kann je nach Frage und der Person, die die Karten liest, variieren.

In vielen Mythen und alten Kulturen wird im Schmetterling die Auferstehung der Seelen von verstorbenen Menschen gesehen. Er ist das Symbol der Wiedergeburt und der Unsterblichkeit.

Fliegt ein Schmetterling vorbei, so bedeutete dies in manchen Kulturen, dass ihre Verstorbenen über die Lebenden wachen und sie beschützen.

Die Botschafter aus dem Jenseits, die sich um uns kümmern und uns Sorgen und Nöte abnehmen.

Was für eine wunderschöne Vorstellung, dass in diesen zarten verletzlichen Geschöpfen die Seelen unsere Verstorbenen in Leichtigkeit umherschweben.

Von Blume zu Blume. Fakt ist, dass der Schmetterling ein Hüter von Geistwesen ist und die Seelen der Verstorbenen ins Jenseits begleitet.

Das griechische Wort »Psyche« bedeutet Schmetterling. Denn es wurde daran geglaubt, dass die menschliche Psyche die Seele ist, die den Körper nach dem Tod verlässt und in Form eines Schmetterlings wiederkehrt.



## *Beschreibung der Fotos*

1. Schmetterling bei einer Ausstellung im Botanischen Garten in Linz
2. 2 Keramikherzen mit dem Traunstein als Hintergrund
3. Alter abgestorbener Baum steht auf einer Magerwiese Nähe Schladming
4. Häuser in Hallstatt
5. 3 Bänke stehen auf einer Wiese in den Bergen Nähe des Dachsteins
6. Blumen mit Ausblick auf Wald und Berge, Steiermark
7. Blühende Sträucher mit Hallstätter See als Hintergrund
8. Abendstimmung mit Bäumen und einer dunklen Wolke, Alpenvorland Oberösterreich
9. Großer Woising, Totes Gebirge
10. Alte Bäume stehen auf steilen Hängen zwischen Heidelbeeren, Steiermark
11. Bad Aussee, Ausseerland-Salzkammergut
12. Sonnenaufgang in einem Obstgarten in Steinhaus, Oberösterreich
13. Schiederweiher in Hinterstoder - Perle des Stodertales
14. Burgruine Waxenberg, Mühlviertel
15. Hinterstoder mit Blick auf den großen Priel
16. Mond über einem Wald in OÖ
17. Badeseen Feldkirchen an der Donau
18. Herbstlandschaft mit Blick auf das Dachsteinmassiv
19. Garden of secrets, Eferding
20. Almsee, Grünau im Almtal
21. Massive Holzbank, Schladming Dachstein
22. Nebelschwaden über dem Ort Kirchdorf, Micheldorf
23. Regenbogen über einem Laubwald in Salzburg
24. Winter auf Burgruine Waxenberg, Mühlviertel
25. Holzbrücke führt zum Hallstätter See
26. Berggipfel entlang des Almsees in der Grünau
27. Waldlandschaft und ein Zaun aus alten Baumstämmen in Grünau, Almtal
28. Hallstatt mit Hallstätter See
29. Schiederweiher mit Blick Richtung großen Priel
30. Blühende Frühlingswiese im Cumberlandpark, Almtal



## *Beschreibung der Fotos*

31. Almsee am frühen Morgen
32. Holzbrücke führt zum Traunsee, Traunkirchen
33. Blick in den Himmel, Birkenwald im Winter
34. Gewitterstimmung nahe Wels, OÖ
35. Sommerstimmung am Traunsee
36. Alte Hütte aus Stein und Holz am Krippenstein
37. Häuser in Hallstatt
38. Kleine Kirche versteckt sich in den Bergen Nähe Bad Aussee
39. Schiederweiher ist „schönster Platz“ Österreichs, 2018
40. Seifenblasen hängen an einem Strauch und schimmern in den Regenbogenfarben
41. Marktplatz von Hallstatt
42. Mächtige alte Bäume im Eferdinger Becken, Nähe Feldkirchen
43. Pyhrn Priel Region Windischgarsten
44. Blühende Obstbäume auf einer Wiese im Mühlviertel
45. 2 alte Bäume stehen in Mitten von Heidelbeeren, Hintergrund Alpen der Steiermark
46. Schotterweg in einem Laubwald im Waldviertel
47. Blick auf Hallstatt und Hallstätter See vom anderen Ufer aus
48. Quelle auf der Planai, Schladming
49. Herzerlstraße – Die Romantikstraße nahe Südsteiermark
50. Speicherteich auf der Höss
51. Blühende Wiese in Bad Aussee
52. Die Burgruine Wolkenstein, Wörschach im Bezirk Liezen in der Steiermark
53. Die Burgruine Schauberg, Gemeinde Hartkirchen, Bezirk Eferding in Oberösterreich
54. Die Burg Altpernstein, Micheldorf in Oberösterreich
55. einsamer Baum auf einem verschneiten Feld in der Welser Haide
56. alte Holzscheune mit dem Blick auf den Stoderzinken
57. Voralpenland Nähe Liezen
58. Bootshäuser am Hallstätter See
59. Schiederweiher Stodertal
60. Garten der Geheimnisse in Eferding

