



Mein Name ist Ingrid Straub. Ich bin die Gründerin des **Healing Castle im Schloss Schochwitz** (www.healingcastle.com). Mir der Vision und Intention meine Lebenserfahrungen anderen Menschen, die Unterstützung suchen mitzuteilen, habe ich das Healing Castle gegründet. Ich würde gerne meine persönlichen Erfahrungen mit Krebsheilung, Yoga und Meditation, alltäglicher Aufmerksamkeit und dem einfachen Lebensstil einem breiten Publikum zugänglich machen.

Ich würde sehr gerne mit Ihnen eine Veranstaltung oder eine Serie von Veranstaltungen zusammenorganisieren.

Inhalte der Vorträge:

1) Ist Krebs eine Todesdiagnose? Ja sagt der Verstand! Wie komme ich aus diesem Teufelskreis?

Ändere deinen Radiosender! Wie macht man das? Durch „Gedanken-Hygiene“? Was ist damit gemeint? Tips und Werkzeuge für das tägliche Leben.

Durch meine Krankheit habe ich verstanden, wie stark der Verstand uns beeinflusst. Um ein gesundes / glückliches Leben zu leben, führen wir den Verstand und NICHT der Verstand „führt uns“. In diesem Vortrag geht es z.B. um Krebs / Krankheiten und die Erkenntnis, dass wir selbst unsere Gedanken, Absichten, Taten verursachen und unser Unwohlsein herbeiführen.

2) Yoga als Lebensstil

Seit Jahren übe ich Hatha Yoga aus. Im Healing Castle wird Hatha Yoga nicht als Sportart sondern als Lebensstil praktiziert. In diesem Vortrag erarbeiten wir die Definition um das Ziel von Yoga so wie die Bedeutung der Einheit von dem Körper, Verstand und Seele.

3) Gesundes Leben aber trotzdem krank-unglücklich?

Seit Jahren arbeite ich mit Menschen, die bestimmten Gesundheitsempfehlungen folgen. Heutzutage findet man in Medien alle Richtungen. Trotzdem krank und unglücklich! In diesem Vortrag würde ich über meine Erfahrungen mit Krankheiten, die mit der Obsession von gesundem Leben verbunden sind, sprechen. Was kann mich glücklich machen?

4) Meditation und Alltags-Aufmerksamkeit

Meditation spielt eine wichtige Rolle in meinem Leben. Durch Meditation verbinde ich mich mit meiner Seele, durch Meditation finde ich die Balance und Harmonie mit mir selbst und vor allem lerne ich im Jetzt zu sein. Seit Jahren arbeite und wohne ich mit Volontären aus der ganzen Welt zusammen, die das Healing Castle unterstützen. In diesem Vortrag teile ich mit, wie Meditation im Alltag anwende und wie Disziplin ein hilfreiches Werkzeug dabei ist.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung. Liebe Grüße, Ingrid

Healing Castle Schloss Schochwitz

Tel.: +49 34609 23438, Web: www.healingcastle.com, Email: healingcastle@gmx.de