



Zwei Frauen - Eine Vision: **la loba-RETREATS**

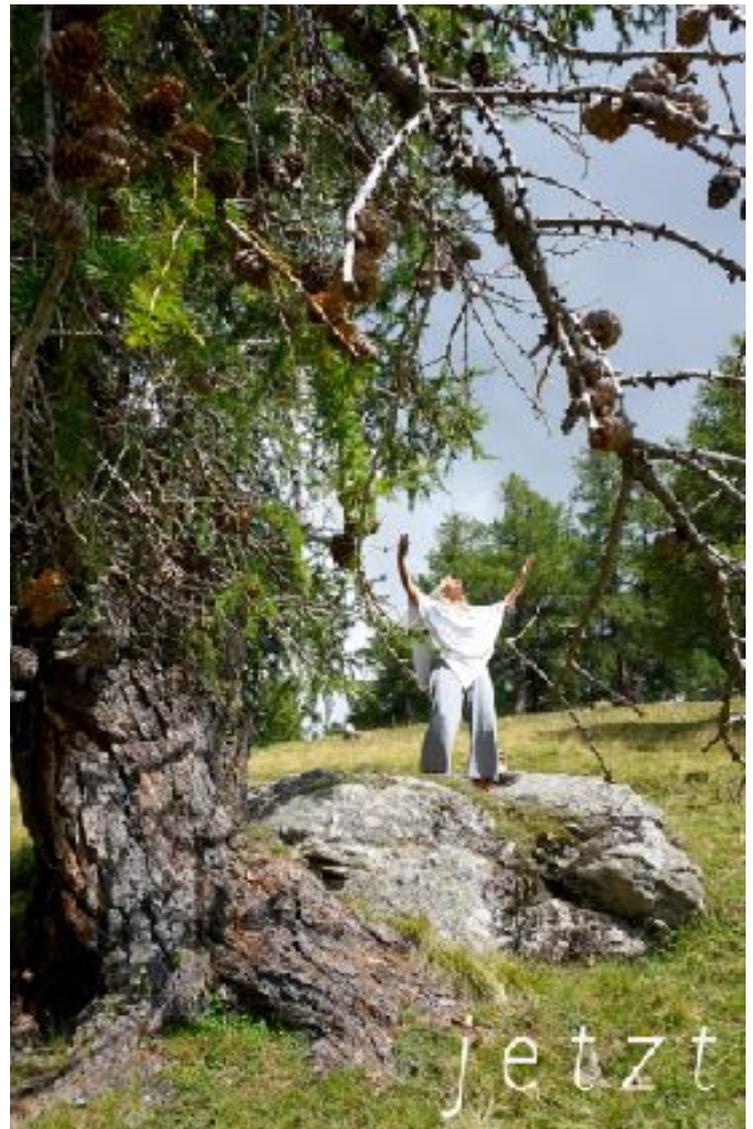
Qigong, Achtsamkeit & Urweibliches Sein ist das essentielle Zusammenspiel von Dr. Anita Kager-Adunka und Ingrid Neuscheller.

Am Kraftort Weissensee findet das nächste Frauenretreat statt, eingebettet von den bezaubernden Frühlingsdüften dieses besonderen Naturspielplatzes. Wie dafür geschaffen ist dieser einzigartige Platz, um zur tiefen inneren Ruhe zu kommen und sich auf Jahrtausende alte innewohnende Kraftquellen zu besinnen.

Kennen lernten sich die gebürtige Burgenländerin und Oberösterreicherin vor 17 Jahren in Klagenfurt bei einer Emmi Pickler Gruppe (Achtsamkeitsbasierte Kleinkindpädagogik) mit ihren Kindern. Damals ahnten sie noch nicht, dass sie tiefe Wurzeln im schönen Kärnten schlagen würden und dass sich ihre einzigartige Freundschaft auch beruflich in so erfolgreiche Bahnen zusammenfinden würde.

Gemeinsam entwickelten die zwei Frauen das Konzept „**la loba Retreats**“ - maßgeschneiderte Kraftseminare für Frauen: Qigongübungen bringen gleichsam als Jungbrunnen sanft und wirkungsvoll die Lebensenergie zum Sprudeln, harmonisieren genau zur richtigen Zeit, in der richtigen Qualität und im richtigen Ausmass den individuellen Energiehaushalt. Jahrtausende altes Frauenwissen wird im Inneren als zutiefst vertraute Weisheit wieder lebendig und im Alltag erlebbar, ganz selbstverständlich und natürlich. „*Weisheit wird nicht erlernt, sondern in sich wiederentdeckt, es geht um ein Wieder-Erinnern der eigenen Quelle der Weiblichkeit,*“ betonen die zwei Expertinnen.

Neuscheller und Kager-Adunka stützen sich in ihrer Arbeit auf ihre eigenen Erfahrungen als Frau, auf ihre bewussten Reflexionen in Verbindung mit den kulturübergreifenden weiblichen Archetypen, ihr berufliches Fachwissen und - vor allem - ihre Begeisterung: „*Wir wollen mit unseren Retreats dem Segen des Weiblichen Raum geben. Weibliches und Männliches als Yin und Yang im chinesischen Daoismus verstehen sie nicht als Gegensätze, sondern als zwei ergänzende Prinzipien: Jeder Mann und jede Frau trägt in der eigenen Seele männliche UND weibliche Anteile in sich - Anima und Animus, wie es der schweizer Analytiker C.G. Jung vor mehr als 100 Jahren in seiner Archetypentheorie beschrieben hat.*“



Achtsamkeit bedeutet für Kager-Adunka eine Lebenshaltung, in der die Aufmerksamkeit bewusst immer wieder auf den gegenwärtigen Augenblick gelenkt wird, „denn nur im Hier und Jetzt **leben wir wirklich**, das Gestern ist schon vorbei und das Morgen ist noch nicht da, sie existieren nur im Kopf - warum das kostbarste im Leben verschwenden - dieses nunc stans, das stehende Jetzt, das nicht vergeht?“ fragt die Psychologin lächelnd.

„Sowohl im Qigong als auch in der Achtsamkeitsmeditation achten wir auf eine Aufrichtung der inneren und äußeren Haltung. Altes und Verbrauchtes wird losgelassen und neue Lebensenergie wird eingeatmet. Wir lassen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zur Ruhe kommen und erlauben uns, in der Stille des Herzens Himmel und Erde zu verbinden. Dadurch entsteht das Gefühl nach Hause zu kommen“ - so beschreibt Kager-Adunka ihre Schwerpunkte in den la loba-Retreats.



Anita Kager-Adunka lebt

mit ihrem Ehemann und ihren drei Kindern in Kärnten. Sie ist Doktorin der Naturwissenschaften, arbeitet seit 25 Jahren als Gesundheitspsychologin mit den Schwerpunkten Traumarbeit, Achtsamkeit und Hypnose. Ihre wissenschaftliche Leidenschaft liegt in der Beschäftigung mit der religiösen Entwicklung aus psychologischer Sicht, was auch Gegenstand ihres Lektorats an der Alpe-Adria-Universität Klagenfurt war. Sie wohnte längere Zeit in Bolivien und NYC, wo sie sich ihrer künstlerischen Arbeit widmete, 2001 nahm sie an der Biennale in Santa Cruz/Bolivien teil.

Schon in ihrer Kindheit, erinnert sich Kager-Adunka, habe sie eine intensive spirituelle Sehnsucht verspürt, die sich über ihr ganzes Leben als roter Faden spannt. Als junge Frau wollte sie Nonne werden und betreute mehrere Jahre gemeinsam mit der Kongregation der Kleinen Schwestern Menschen in Gefängnissen. Der Weg der Mystik führte sie in die Zazen-Praxis. „Die Essenz meines Wirkens ist Präsenz“, so die 50-jährige Psychologin.

Neuscheller konzentriert sich auf die Thematik des Weiblichen: „Jede Frau trägt in sich ganz besondere Kräfte, die sich den 4 Zyklusphasen, aber auch den Lebensphasen einer Frau zuordnen lassen. Frauen sind zyklische Wesen und daher untrennbar mit den Ur-Rhythmen des Lebendigen verbunden. Altes Frauenwissen über die körperliche, energetische und spirituelle Qualität des weiblichen Zyklus hilft Frauen sich besser zu verstehen und ihrer Natur treu zu bleiben. So können sie diese wertvollen Kräfte zeitgemäss und konkret im Alltag wieder für sich nutzen.“

La loba - die Wolfsfrau - gilt als Sinnbild für die überaus kraftvolle und weise Stimme der Seele, der Wissenden.

„Die Wolfsfrau, die Alte Weise... ist wie eine Brücke zwischen dem Rationalen und dem Mythischen, dem unfassbar Grenzenlosen in unserem Inneren, das jede von uns wieder erkennt, wenn sie es einmal bewusst wahrgenommen hat.“ (aus dem gleichnamigen Buch der mexikanischen Psychologin Clarissa. P. Estés).

Ingrid Neuscheller lebt ihr Leben als Abenteuerin, Partnerin, Mutter von zwei Söhnen, Frauen- und Mädchenbegleiterin, Humanenergetikerin, Körpertherapeutin, Atemcoach, Moonmother, Priestess und zyklisch lebende Frau. Seit ihrem 15. Lebensjahr widmet sie ihre Ausrichtung dem weiblichen Weg. Ihre Liebe und Neugierde richtet sich auf die Ursprünglichkeit, Magie und Tiefe des Lebens.

Ingrid Neuscheller unterstützt und stärkt Frauen und Mädchen in wertschätzender Weise auf ihrem Weg der Eigenermächtigung und setzt sich für ein breiteres, tieferes Bewusstsein für den weiblichen Zyklus ein. Die Grundmotivation ihrer Arbeit findet Neuscheller in der Natur, in den Begegnungen mit Menschen wie auch im Erforschen des Urweiblichen Seins. Ihre intensiven Reisen durch Europa, Indien, Südamerika und Neuseeland schenken ihr einen wunderbaren Zugang zu anderen Kulturen und Orten auf dieser Erde - insbesondere tiefe Einblicke in die Welt der Frauen. Sehr geprägt hat sie die Zeit in der Schweiz als Sennerin auf der Alp. Ingrid Neuscheller: „Die Essenz meines Wirkens ist Schoßraum-Heilarbeit“.



1.-8. Mai 2022



Frauen Retreat am Weissensee

www.ingridneuscheller.at www.qigong-jetzt.at