

STERNWERKSTATT

VORTRÄGE, SHOWS, FÜHRUNGEN & WORKSHOPS

GESAMTKATALOG



STARGAZER
OBSERVATORY

DIETMAR HAGER ist Arzt und Astrofotograf. Bereits seit seiner Kindheit begeistert ihn die Welt der Sterne. Seine Astrofotos, die in der eigenen Sternwarte, dem Stargazer Observatory im Mühlviertel, oder auf internationalem Boden entstehen, sind weltweit gefragt und werden auch von der NASA, der ESO und der RAS verwendet.

An der Ausarbeitung der 3D Astroshow, die sich bei den Besuchern des Ars Electronica Center (AEC) großer Beliebtheit erfreut, war er federführend beteiligt.

Seit 25 Jahren teilt er seine Begeisterung für das Weltall und die kosmischen Zusammenhänge in Vorträgen, Astroshows und Publikationen mit seinem Publikum.

„Reisen Sie mit mir zu fernen Galaxien und erleben Sie das Wunder des Kosmos – ein Ort, an dem Wissen, Kreativität und Inspiration zusammentreffen“.

Dietmar Hager / *Arzt und Astrofotograf*



FÜR FIRMAN/GRUPPEN

Vorträge, Shows und Workshops, die ein breites Publikum ansprechen – entweder als **Incentive**, zur Förderung von **Motivation** und **Wohlbefinden** im Team oder einfach als **Highlight** für Ihren nächsten Event:

- Infotainmentshow im AEC
- Vom Zauber der Sterne und dem Ende der Nacht
- Maintaining Power and Happiness
- Weltbeste Astrofotos aus dem Mühlviertel für die NASA
- Die weltbesten Teleskopanlagen der ESO und NASA
- Teamspirit-Workshop: Das kosmische Erfolgskonzept
- Sternderlschauen im Profi-Observatorium
- Sternderlschauen im Profi-Observatorium & Show „Best of Astrofotos“



SPECIAL INTEREST VORTRÄGE

für Gruppen mit **spezifischem Interesse** an einem der Themen:

- Lichtverschmutzung
- Giordano Bruno
- Die Griechen haben's auch schon gewusst
- Vom Angreifen zum Begreifen
- Sternbilder im Jahreskreis
- Astronomie für Astrologen
- Die Kunst des Sehens
- Von Mythen und Rhythmen
- Das letzte Abendmahl – von Da Vincis größtem Scheitern und seinen tiefsten Einsichten
- Die Astralwelt des Johannes Kepler und „Wirken Planeten wirklich auf uns ein?“
- Subtile Anatomie
- Ernährung
- Wer leben will, muss atmen

INFOTAINMENTSHOW IM AEC

Wanderung durch das Universum in 3D Stereo 8K

Die 3D Wand-/Bodenprojektion im Deep Space des AEC Linz und ein maßstabsgetreues Modell des Universums in 8K Qualität ermöglichen diese faszinierende Reise durch das Weltall:

- Besuch der ISS Raumstation in der Umlaufbahn
- Bereisen der gesamten Milchstraße und zu Nachbargalaxien, Millionen von Lichtjahren entfernt.
- Schweben durch die Ringe des Saturn
- eine Reise, die erst endet, wenn der ultimative Erkenntnishorizont der Menschheit erreicht ist: das Echo des Big Bang.
- im AEC Deep Space in 3D, 8K (Dauer 60-90 min, max. 120 Personen)



Infotainment-Show im AEC – Ars Electronica Center, Linz

INFOTAINMENTSHOW IM AEC

Wanderung durch das Universum in 3D Stereo 8K



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)

VORTRAG

Vom Zauber der Sterne und dem Ende der Nacht

Eine Reise durch die Welt der Sterne, so vielfältig wie die zahlreichen Aspekte der Astronomie, mit denen sich die Menschheit seit ihrem Bestehen beschäftigt.

- Streifzug durch Mythen und Kulturgeschichte
- Leistungsschau der modernen Astronomie
- Ableitung von strukturellen Prinzipien, die sich in der gesamten Natur wiederfinden und auch auf Unternehmen umgelegt werden können
- die Problematik der Lichtverschmutzung in Hinblick auf Entfremdung von der Natur, Nachhaltigkeit, Ökonomie und Gesundheit
- Schwerpunktsetzung nach Wunsch
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungsllocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



Linz bei Nacht

VORTRAG

Vom Zauber der Sterne und dem Ende der Nacht



Stern von Betlehem



Das Ende der Nacht

VORTRAG

Maintaining Power and Happiness

Der Mensch und damit auch Teams in Unternehmen sind hochkomplexe Systeme. Um bestmögliche Leistungen abzurufen, ist es – ganz ähnlich wie bei Spitzensportlern – essentiell, genau abzuwägen, was man in dieses System hineinlässt.

Die optimale Versorgung des Organismus mit den Nahrungsmitteln, die ihm gut tun, fördert die Energie, Konzentrationsfähigkeit und mentale Ausgeglichenheit. Sie ist die beste Prophylaxe, um Krankheiten oder Fehlfunktionen erst gar nicht entstehen zu lassen.

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist eine tragfähige Säule für die Produktivität, Motivation und die Zusammenarbeit. Gesunde Mitarbeiter sind belastbarer, konzentrierter und können sich besser in Teamprozesse einbringen. Wer sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter kümmert, sorgt für ein vitales Team, das „sich wohl fühlt“.



Was lassen wir in „user System“?

VORTRAG

Maintaining Power and Happiness

Power and Happiness sind das Ergebnis einer Auseinandersetzung mit den Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden. Der interdisziplinär breit aufgestellte Arzt Dr. Dietmar Hager beschränkt sich in diesem Vortrag nicht auf eine reine Wissensvermittlung, sondern gibt zahlreiche Empfehlungen basierend auf seiner eigenen jahrzehntelangen Beschäftigung mit dem Themenkreis Ernährung.

- Einflussfaktoren für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Evaluierung einiger Trends aus der Literatur: nur wenig ist tatsächlich gesund!
- Sensibilisierung auf das Thema „Was lasse ich in mein System“
- erprobte Ratschläge von Arzt Dr. Hager: konkrete, umsetzbare Handlungsempfehlungen und Tipps.
- im Vortragsraum der Sternwerkstatt, im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (5-12 Personen, Dauer ~ 90 min)



So bleiben wir gesund und leistungsfähig.

VORTRAG

Weltbeste Astrofotos aus dem Mühlviertel für die NASA

Dietmar Hager ist Arzt und Astrofotograf. In seiner Kindheit ließ er sich mit den Sternen ein, bereits als Jugendlicher begann er öffentliche Vorträge zu halten. Seine „Sternreise“ hat ihm Bekanntheit und Anerkennung eingebracht. Er hat seine eigene Sternwarte gebaut, ein einzigartiges Teleskop entwickelt, seine Astrofotos sind bei der NASA und der ESO begehrt.

- Der Weg vom „Sterngucker“ aus dem Mühlviertel auf die internationale Bühne der Astronomie
- Ein inspirierender Vortrag, der von den weltbesten Astrofotos begleitet wird und Einblick in deren Entstehung und die technischen Hintergründe gibt.
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)

VORTRAG

Weltbeste Astrofotos aus dem Mühlviertel für die NASA



Arp 153



Dr. Dietmar Hager

VORTRAG

Die weltbesten Teleskopanlagen der ESO und NASA

„Gigantisch“ ist das einzige Wort, das treffend beschreibt, was gerade in der chilenischen Atacama-Wüste entsteht. Die ESO, die Europäische Südsternwarte, baut in der trockensten Wüste der Erde das ELT - Extremely Large Telescope, dessen Spiegel in etwa so groß wie ein Fußballfeld sein wird.

- Das Erfolgskonzept der ESO (European Southern Observatory)
- Österreichs wissenschaftliche Beiträge als Mitgliedsland
- Dr. Dietmar Hager, selbst ESO Outreach Ambassador und NASA Publizist, führt durch die Welt der modernen Astronomie.
- im Unternehmen oder einer Veranstaltunglocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 60 min)



Paranal Observatory (Chile)

TEAMSPIRIT-WORKSHOP

Das kosmische Erfolgskonzept: Ein Weg zur Exzellenz

Was kann ein moderner Betrieb vom Kosmos lernen?

Aus dem hierarchischen Aufbau der Milchstraße lassen sich strukturelle Prinzipien ableiten, die in der gesamten Natur wiederzufinden sind. Die Evolution hat zu einem bestandsfähigen Erfolgskonzept geführt, von dem wir Anregungen für das Funktionieren von Teams und den Umgang mit Ressourcen ableiten können.

Das Event zielt darauf ab, dass die Teilnehmer:innen langfristig die Bedeutung von Kommunikation, Vertrauen und Zusammenarbeit verstehen und umsetzen. Was sich metaphorisch in der Galaxis zeigt, wird methodisch in ein lebbares Konzept übersetzt, das auf der Relevanz eines gemeinsamen Ganzen beruht.



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)

TEAMSPIRIT-WORKSHOP

Das kosmische Erfolgskonzept: Ein Weg zur Exzellenz

TAG 1 (ca. 16 Uhr bis open end):

- Astronomie-Show: „Das Erfolgskonzept einer Galaxie: 13 Milliarden Jahre Expertise“ im AEC Deep Space (3D, 8K Boden-/Wandprojektion) oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (4K Laserbeamer), danach Transfer zur Sternwarte Stargazer Observatory
- Führung durch die Sternwarte, mit der Möglichkeit, den Nachthimmel durch ein Profi-Teleskop zu betrachten
- Outdoor-Teambuilding-Spiel „Sternenweg“
- „stellar Snack“ – Picknick unterm Sternenzelt und informeller Austausch
- Dauer 6 Stunden bzw. open end



Omega Centauri

TEAMSPIRIT-WORKSHOP

Das kosmische Erfolgskonzept: Ein Weg zur Exzellenz

TAG 2 (9 bis 17 Uhr):

- Unternehmens-Assessment „Wo stehen wir“ (Interviews, Fragebögen, Diskussionsrunde)
- Vortrag „Gesunde Führung und Zusammenarbeit“ (emotionale Zustände kommunizieren, Fehler als Lernchancen,...)
- Teamspiel „Mut und Initiative“ fordert Kreativität, Kommunikation und Führungsstärke
- Feedback-Runde



Seminarraum (AEC – Ars Electronica Center, Linz)

STERNFÜHRUNG

Sternderlschauen im Profi-Observatorium

Tauchen Sie ein in die Welt der Himmelskörper und erleben Sie diese mit professioneller Technik in der Sternwarte Stargazer Observatory im Mühlviertel, die – obwohl unweit von Linz – einen klaren Blick auf den Sternenhimmel erlaubt.

- Einzigartige Teleskope (Unikate mit den weltweit besten Komponenten)
- optimale Bedingungen
- Open-End-Zeitrahmen zum Beantworten aller Fragen
- Stellar Snack mit Tee, Pan di Stelle und sphärischen Klängen
- im Stargazer Observatory (Dauer ~ 3 Stunden, 5-12 Personen)



Sternderlschauen in der Sternwarte

STERNFÜHRUNG

Sternderlschauen im Profi-Observatorium



Sternderlschauen in der Sternwarte



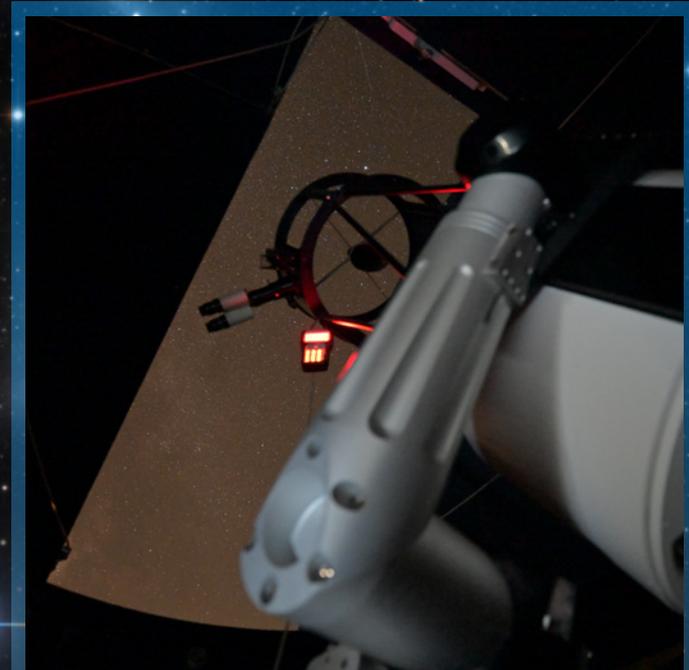
Sternderlschauen in der Sternwarte

SHOW & STERNFÜHRUNG

Sternderlschauen im Profi-Observatorium & Show „Best of Astrofotos“

Bevor Sie selbst durch das Profi-Teleskop der Sternwarte blicken, erleben Sie eine Präsentation herausragender Astrofotos, die im Mühlviertel entstanden sind und unter anderem von der NASA genutzt werden.

- Vortrag „Best of Astrofotos“ mit 4K Laserbeamer im Vortragsraum, danach Transfer zur Sternwarte Stargazer Observatory.
- Sternführung in der Sternwarte mit einzigartigen Profi-Teleskopen
- Open-End-Zeitrahmen zum Beantworten aller Fragen
- Stellar Snack mit Tee, Pan di Stelle und sphärischen Klängen
- Dauer ~ 4 Stunden, 5-12 Personen



In der Sternwarte

SHOW & STERNFÜHRUNG

Sternderlschauen im Profi-Observatorium & Show „Best of Astrofotos“



Links: Seminarraum in Linz, rechts: beim Sterne schauen

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Lichtverschmutzung

Licht bei Nacht ist eine Errungenschaft unserer hochbeschleunigten Gesellschaft, die uns selbst bei Nacht keine Pause erlaubt. Die Sterne verschwinden dabei wortwörtlich aus dem Blick der Menschen.

- über die Auswirkungen der Lichtverschmutzung auf Energie, Nachhaltigkeit, Ökosysteme und die Gesundheit
- über den Verlust unserer Verbindung zu Natur und Kosmos durch das Schließen des Fensters zum Universum
- Was kann getan werden?
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



Lichtverschmutzung in Europa

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Lichtverschmutzung



Das Stadion in Linz



Wohnsituation in einer Stadt

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Giordano Bruno

Im 16. Jahrhundert glaubte man an die Begrenztheit des Universums, an eine von Gott geschaffene gläserne Fixsternsphäre. Giordano Bruno verbannte das geozentrische Weltbild ins Reich der Märchen und wies den Menschen den Platz zu, der ihnen gar nicht gefiel.

- Wie kam Bruno, der niemals durch ein Fernrohr geblickt hat, zu seinen Erkenntnissen?
- eine Geschichte, die spannender ist als jeder Krimi, faszinierender als jeder Roman
- brillante Astrofotos in 4K Qualität dienen als Illustration der Erzählung
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungsllocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



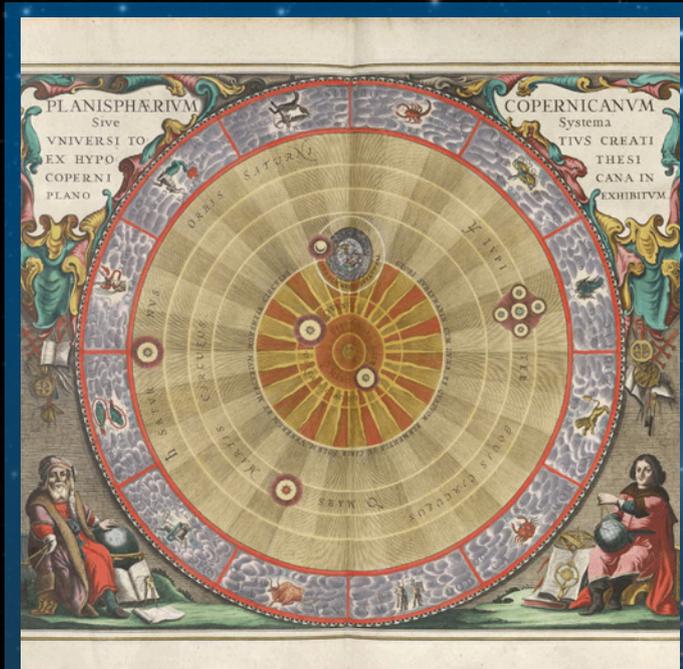
*„ Die Sonne mit
ihren Planeten
ist nur einer von
Myriaden von
Sternen in
einem Weltall,
das keine
Grenzen kennt.“*

Giordano Bruno

Campo de' Fiori

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Giordano Bruno



Kopernikanisches Weltbild



ESO, Paranal (Chile)

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Die Griechen haben's auch schon gewusst

Schon zu allen Zeiten der Kulturgeschichte gab es Menschen, die sich darüber Gedanken machten, wie der Kosmos aufgebaut ist. Wir vergleichen die Vorstellungen der antiken Griechen, Ägypter und Vorkulturen wie der Donauzivilisation mit dem heutigen modernen Weltbild.

- Über die Vordenker des heutigen Weltbildes und Wegbereiter aus zahlreichen Kulturkreisen
- Wie konnten Menschen ohne moderne Geräte so viel vorwegnehmen, was die moderne Wissenschaft erst jüngst entdeckte?
- der Bezug zur Natur als Schlüssel zum Erkenntnisgewinn
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



„Die Schule von Athen“ von Raffaello Santi

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Die Griechen haben's auch schon gewusst



„Die Entstehung der Milchstraße“ von Jacopo Tintoretto



Stern von Betlehem

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Vom Angreifen zum Begreifen

Über die Notwendigkeit des Kosmos, eine Hand zu erfinden. Millionen Jahre der Entwicklung ermöglichen uns heute ein feinsinniges Angreifen und damit Begreifen der Welt, in der wir leben.

- Wir blicken uns in der Kulturgeschichte um und beleuchten Schauplätze, in denen die Hand den Menschen zur Genialität befähigt hat: Technologie, Kunst und Medizin.
- Aus der Berührung der Welt folgt das Verstehen derselben – das Begreifen. Dabei wird der Zusammenhang zwischen uns Menschen und den Sternen anhand von atemberaubenden Astrofotografien erläutert.
- im Unternehmen oder einer Veranstaltunglocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



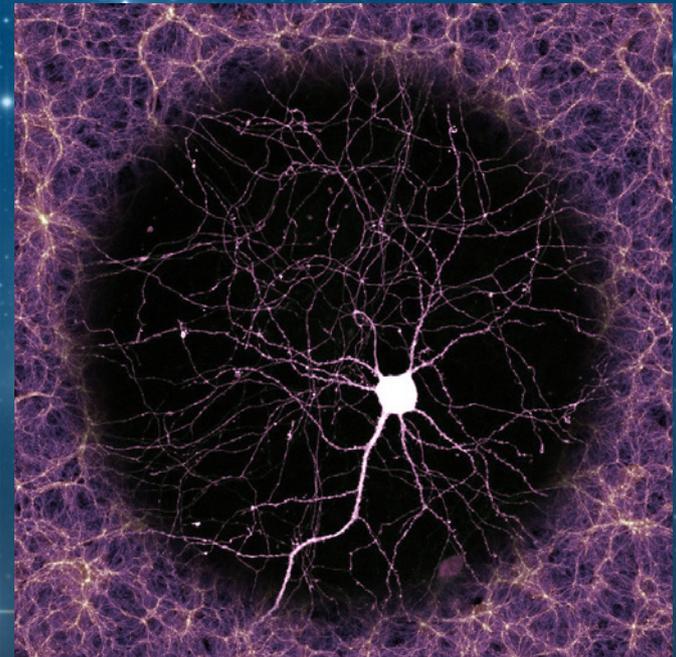
Polare Ringgalaxie NGC 660

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Vom Angreifen zum Begreifen



Zahlenreihen nach Fibonacci



Gehirnzelle und Kosmos: So unterschiedlich deren Dimension ist, so ähnlich ist deren Aufbau.

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Sternbilder im Jahreskreis

Eine kulturhistorische Darstellung der 12 Tierkreiszeichen und was das alles mit uns zu tun hat. Wir spannen einen breiten Bogen von den astronomischen Objekten, über die Mythen bis hin zu den Erkenntnissen der Naturheilkunde.

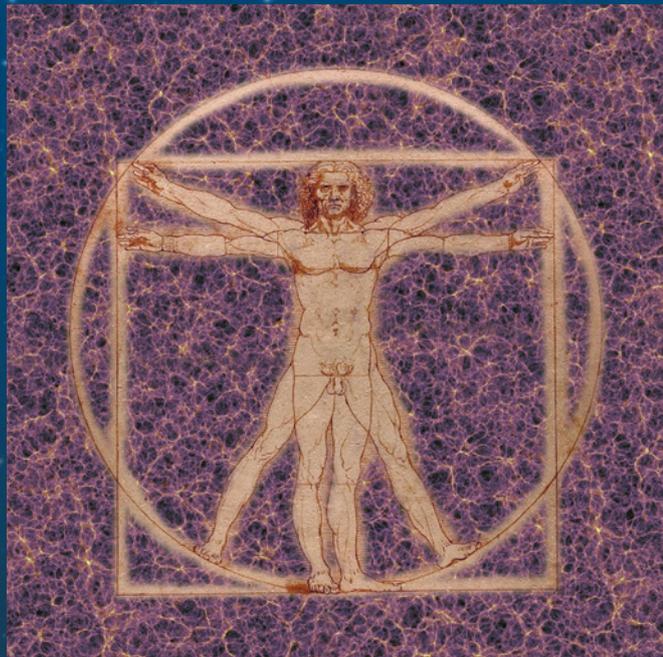
- Welche Objekte gibt es in den Tierkreiszeichen zu entdecken?
- Gibt uns die Mythologie wirklich Auskunft über menschliche Verhaltensweisen?
- Welchen Einfluss nimmt der Jahreslauf der Sonne auf das Gedeihen der heimischen Heilpflanzen und uns Menschen?
- Was ist daran praktisch umsetzbar und wie?
- mit hochaufgelösten Bildern von Sternen und Galaxien und Kunstwerken aus aller Zeit
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



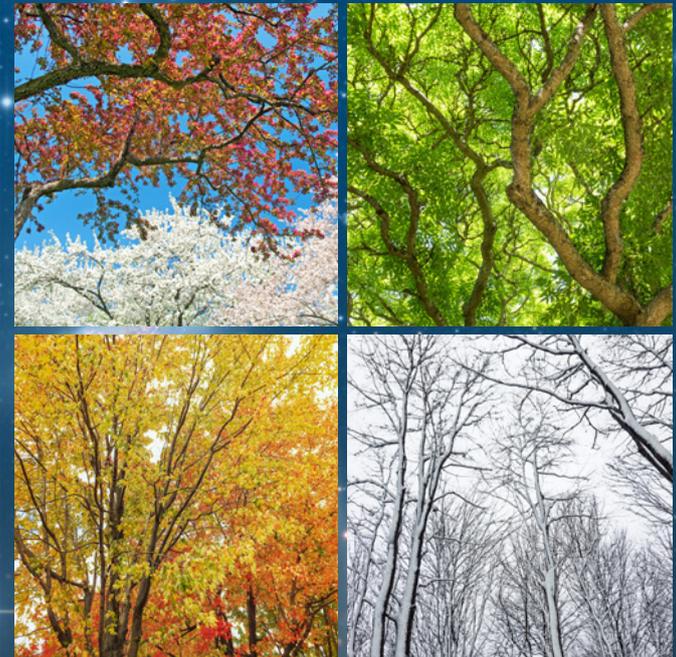
Astronomische Uhr der Kathédrale von Chartres

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Sternbilder im Jahreskreis



Der Mensch im Cosmic Web



Die vier Jahreszeiten

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Astronomie für Astrologen

Astronomie und Astrologie haben Gemeinsamkeiten: die Sterne und die Absicht, den Menschen zu helfen, die Welt zu verstehen, in der sie leben. Allerdings machen sie es auf unterschiedliche Weise. Dieser Vortrag stellt das Gemeinsame vor das Trennende und vermittelt Astronomen ein Basiswissen über die Himmelsmechanik.

- Crashkurs in Himmelsbeobachtung mit Sterngucken im Observatorium
- Planeten erkennen und identifizieren
- Wie formiert sich der Tierkreis und warum sind es 12 Felder/Häuser?
- Selbständige Navigation
- Synthese des astronomischen und astrologischen Weltbildes
- mit hochaufgelösten Bildern von Sternen und Galaxien in 4K
- Vortrag im Sternwerkstatt-Vortragsraum, danach Transfer zur Sternwarte Stargazer Observatory (Dauer flexibel)



Der Mensch und die Sterne

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Astronomie für Astrologen



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)



Deep Space (AEC – Ars Electronica Center, Linz)

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Die Kunst des Sehens

Das menschliche Auge – über Jahrtausende hochkomplex ausgereift – ermöglicht es uns, unsere Umgebung und auch den Sternenhimmel wahrzunehmen. Um detailreicher zu sehen, was dort droben ist, kommen heutzutage modernste hochgezüchtete Astrokameras und Teleskope zum Einsatz, die Bilder liefern, wie sie noch vor wenigen Jahren nicht vorstellbar waren.

- vom menschlichen Auge zur hochauflösenden Kamera
- entwicklungsphysiologische Betrachtungen und philosophische Fragen
- Sehen braucht mehr als nur Augen und Gehirn
- Wie funktioniert das Sehen tatsächlich?
- Ist das, was wir mit unseren Augen und Kameras zu sehen glauben, auch das, was wirklich ist?
- eine Reise zu faszinierenden, farbenprächtigen Sternen
- im AEC Deep Space in 3D, 8K (Dauer 60-90 min, max. 120 Personen)



Das menschliche Auge

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Von Mythen und Rhythmen

Leben ist zyklisch. Stillstand ist Tod. Die leicht sichtbaren zyklischen Vorgänge der Natur werden gezeigt, ebenso aber die weniger leicht erkennbaren subtilen Zyklen biologischen Lebens gemeinsam erlebt.

- Vom Zirkadianrhythmus über die Pulsation in den Schlagadern bis hin zur Atmung und den Strömungen anderer biologischer Regelkreise
- naturwissenschaftliche „Mythen“: die Erkenntnisse von heute sind die Irrtümer von morgen.
- auch Naturwissenschaft ist rhythmisch, dynamisch und läuft in bewährten Zyklen ab.
- im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



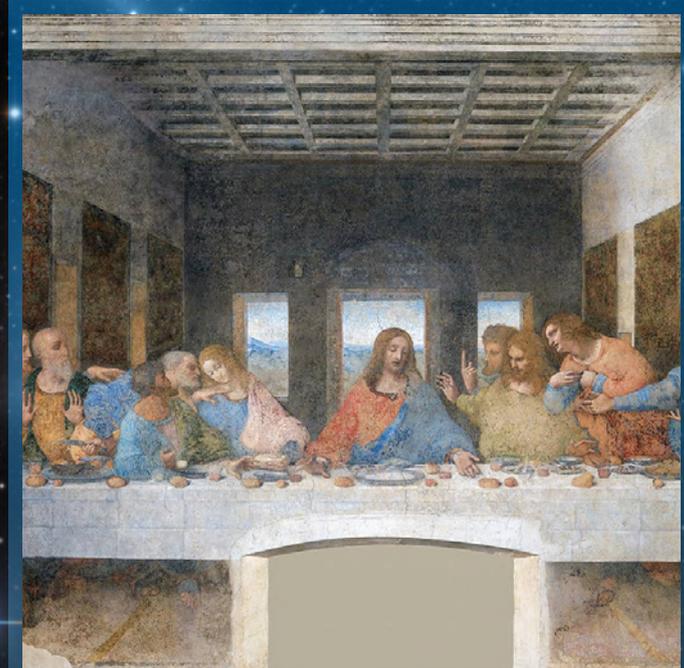
Planeten und zyklische Vorgänge

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Das letzte Abendmahl – von Da Vincis größtem Scheitern und seinen tiefsten Einsichten

„Das letzte Abendmahl“ wurde von einem der größten Genies der Renaissance geschaffen: Leonardo da Vinci. Wie kein Maler stellte er Tiefe und Raum in einer wegweisenden Intensität dar. Das Werk spiegelt da Vincis Überzeugung wider, dass Malerei eine auf wissenschaftlichen (mathematischen) Grundlagen aufbauende und daher intellektuelle Tätigkeit sei. (Quelle: A. Matzner)

- Betrachtung eines Werkes, das Menschen inspiriert und Raum für Interpretationen lässt, welche subtilen Informationen darin versteckt sein könnten
- das Universalgenie Leonardo da Vinci
- Verbindungen zwischen dem Kunstwerk und der nicht minder eindrucksvollen Welt der Astronomie und der Sterne
- Im Seminarraum der Sternwerkstatt, im AEC oder in Ihrem Unternehmen (5-12 Personen, Dauer ~ 60 min)



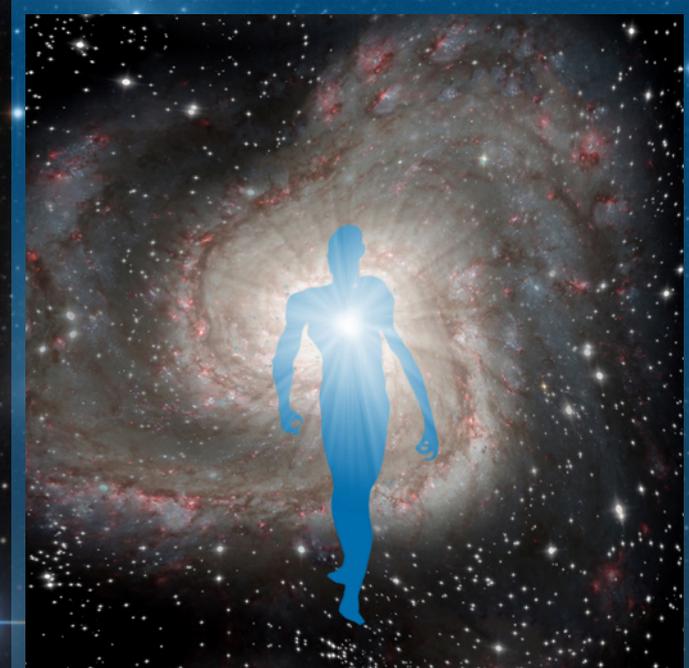
„Das letzte Abendmahl“ von Leonardo da Vinci

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Die Astralwelt des Johannes Kepler und „Wirken Planeten wirklich auf uns ein?“

Viele Menschen stellen sich die Frage, ob die Planeten Einfluss auf die biologischen Vorgänge auf unserer Erde haben. Aus einer Generalperspektive widmen wir uns an diesem Abend dieser Frage. Dabei bevorzugen wir weder die Seite der Esoterik noch die der Exoterik.

- physikalische und astronomische Grundlagen
- Astralkörper und die subtile Einflussnahme durch die Planeten
- Im Mittelpunkt der Diskussion stehen:
 - ★ Johannes Kepler, Naturwissenschaftler, Mathematiker, Astronom und Astrologe
 - ★ Rudolf Steiner, Mitbegründer der Eurythmie und der Waldorfpädagogik sowie Spiritist.
- im Unternehmen oder einer Veranstaltunglocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 90 min)



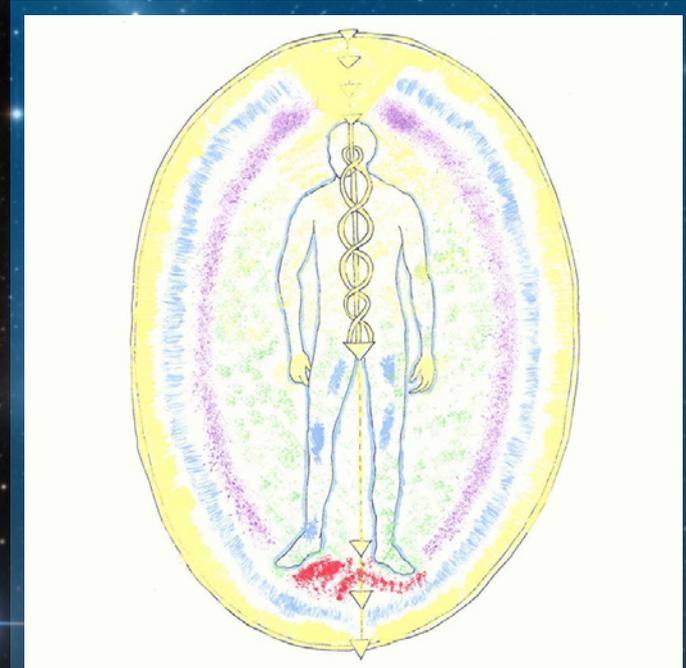
Wirken Planeten auf uns ein?

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Subtile Anatomie

Die subtile, feinstoffliche Anatomie des Menschen untersucht die physischen, psychischen, emotionalen und spirituellen Komponenten des Körpers.

- die inneren, subtilen Energien des Körpers: Chakren, Aura-Feld, Meridiane und Akasha-Chronik
- Darstellung unter anthroposophischen und buddhistischen Richtlinien
- Feinstoffliche Anatomie als wichtiger Bestandteil der alternativen Medizin und des Heilens.
- Prophylaxe und Selbstschutz
- Wie unterscheidet man „gute“ und „schlechte“ Informationsquellen im Internet?
- im Vortragsraum der Sternwerkstatt, im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (5-12 Personen, Dauer ~ 2,5 h)



Subtil mehrschichtiger Energiekörper

SPECIAL INTEREST VORTRAG

Ernährung

Vielen Menschen sagt die bisherige Ernährungsweise aus verschiedensten Gründen nicht mehr zu und sie möchten etwas verändern. Der Workshop widmet sich folgenden Fragen:

- Ist vegane Ernährung gesund oder läuft man Gefahr einer Mangelernährung?
- Wie verhält es sich mit vegetarischer Kost und „herkömmlicher Nahrung“?
- Haben unsere Vorfahren wirklich so viel Fleisch gegessen?
- Gibt es belastbare Zahlen zu diesem Thema, die frei sind von Lobbyismus und Werbung?
- Was lässt man neben Nahrung sonst noch in „sein System“ hinein?
- im Vortragsraum der Sternwerkstatt, im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (Dauer ~ 2,5 h)



Was ist gesund?

SPECIAL INTEREST WORKSHOP

Wer leben will, muss atmen!

Zu atmen ist für uns etwas völlig Selbstverständliches. Wer atmet schon bewusst und sagt sich den ganz Tag selber vor: „Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen – einatmen ...“

In diesem Workshop geht es aber darum, *Atmung bewusst zu erleben*.

- Beobachtung von Zyklus Fluss der Atmung
- Wir drehen unseren gewohnten Blick, der sich meist von innen nach außen richtet, um und wenden Atmung an, um zu unserer Mitte, zu unserem wahren Wesenskern vorzudringen.
- im Vortragsraum der Sternwerkstatt, im Unternehmen oder einer Veranstaltungslocation Ihrer Wahl (5-12 Personen, Dauer ~ 2,5-3 h)



Zyklische Prozesse

REAKTIONEN

„Faszinierende Zusammenhänge, einfach erklärt!“

„Eine Reise zu den Sternen – einzigartig, wunderschön und unvergesslich!“

„Ein erhebender Moment, nach den Sternen greifen zu können“

**UNVERGESSLICHE
ERLEBNISSE
SCHAFFEN
TEAMGEIST**



+43 699 150 233 90

management@sternwerkstatt.org

www.sternwerkstatt.org


**STERN
WERKSTATT**

**STARGAZER
OBSERVATORY**