

WHO IS WHO CONFIDENTIAL

Der Newsletter für Mitglieder der Who is Who-Gemeinschaft

CONFIDENTIAL

Sehr geehrter Leser,

die Nächte dauern länger, die Tage sind wieder kühler und der erste Schnee fällt. Genauso wie in der Natur Winterruhe einkehrt, genauso ist **jetzt auch für uns die beste Zeit, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen**. Who is Who unterstützt Sie dabei, mit **interessanten Infos für mehr Ausgleich und Wohlbefinden!**

Thema dieser Ausgabe: Entspannen und Ausgleich finden

Lehnen Sie sich zurück und erfahren Sie mehr über die beliebteste **Entspannungstechnik der Stars, Yoga, und dessen Heimatland Indien**. Entspannen Sie bei einer Tasse Tee, während Sie über das Leben des **Teebarons Thomas Lipton** lesen oder lassen Sie bei unserem **musikalischen Veranstaltungstipp zum Thema des Monats** die Seele baumeln.

ich wünsche Ihnen ein entspannendes Lesevergnügen!



Ihr Ralph Hübner



November 2008

REISE

Indien: eine Reise in die Ferne und zu sich selbst

MENSCHEN

Zeit für eine Tasse Tee mit Thomas Lipton

INSIDER

Panama: Ein Land mit Kultur

NEWS

Die Seife der Queen

LIFESTYLE

Alles Walzer! - auf Russisch

GESUND

Entspannt durch den Alltag mit Yoga

ZUM THEMA

Finden Sie Ihren Ausgleich mit Who is Who

REISE

Amma – kleine Frau mit grossem Herzen.

Mata Amritanandamayi wurde am 27. September 1953 an der Südküste Keralas geboren. Schon als kleines Kind konnte man sie oft in tiefer Meditation versunken vorfinden. Im Alter von fünf Jahren begann sie hingebungsvolle Lieder an das Göttliche zu komponieren. Heute hat „Amma“, wie sie mittlerweile genannt wird, **unzählige karitative Hilfsprojekte** ins Leben gerufen.

Darüber hinaus wurde Ihr **grosse internationale Anerkennung** für die herausragenden Beiträge zur Unterstützung benachteiligter Menschen zuteil. Doch Amma nimmt keine Ehrungen in Anspruch. Sie sieht es als Ihre Hauptaufgabe, Menschen zu umarmen, die zu ihr kommen, Tag für Tag, ohne Pause. Auch **Who is Who-Mitarbeiter Peter Dobrowolski** durfte Ihre grosse Liebe spüren, als er von Ihr sein Mantra erhielt – ein Erlebnis, dass er wohl niemals vergessen wird. Mehr unter www.amritapuri.org und www.amma.de.



Ayurveda-Kuren in Kerala

Bereichern Sie sich mit innerer Ruhe und erwecken Sie **Körper, Geist und Seele zu neuem Leben** – in den **Adappuram Beach Resorts** in Indien. Hier erwartet Sie nicht nur eine einmalige Atmosphäre, sondern auch ayurvedische Heilkunst aus Meisterhand.



Russischer Ball
in der Hofburg

24. JÄNNER 2009, WIEN, ÖSTERREICH



Indische Geographie

Indien ist ein Staat in Südasien, der den grössten Teil des indischen Subkontinents umfasst. Der Himalaya bildet die natürliche Nordgrenze Indiens, im Süden umschliesst der Indische Ozean das Staatsgebiet. Indien grenzt an Pakistan, die chinesische autonome Region Tibet, Nepal, Bhutan, Myanmar (Birma) und Bangladesch. Weitere Nachbarstaaten im Indischen Ozean sind Sri Lanka und die Malediven.



Gewinnspiel

Gewinnen Sie "Reise nach Indien" - einen Kulturkompass fürs Handgepäck.

Gewinnfrage: Was ist der indische Nationalsport?

Schicken Sie Ihre Antwort an whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch und gewinnen Sie mit etwas Glück [diesen](#) Reiseführer für Indien, zur Verfügung gestellt von Thalia.



Reise-Tipp

Mit STA Travel nach Indien
Unser Partner STA Travel hat exklusiv für Sie tolle Angebote für einen Indien-Trip erstellt.

[Hier](#) gehts zu den Angeboten.



Ihre Reiseberichte interessieren uns!

Wir wollen an dieser Stelle die Reiseerlebnisse unserer Mitglieder - also Ihre Erfahrungen - veröffentlichen. Schicken Sie uns deshalb Ihre Berichte mit Fotos an whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch.

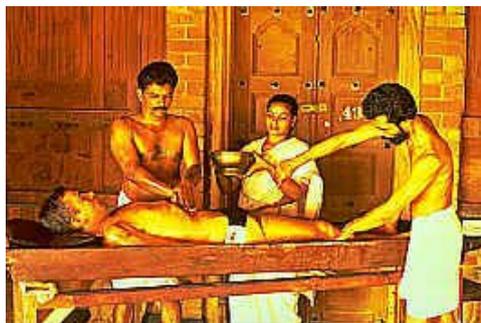
Indien – eine Reise in die Ferne und zu sich selbst.

Reisebericht von Who is Who-Teammitglied Peter Dobrowolski

Die Hauptmotivation für meine Reise nach Indien war vor allem dessen Bedeutung als **Heimat von Yoga und Ayurveda**. Ich interessiere mich bereits seit längerem für diese Heilmethoden und war sehr gespannt, wie sich diese im Ursprungsland auf Körper und Geist auswirken würden.

Ankunft in Kerala

So machte ich mich also an einem schönen Dezembermorgen auf den Weg, um diese einzigartige Kultur kennen zu lernen. Mein Flug brachte mich direkt nach **Kerala, einem Bundesland im Süden Indiens**. Hier nutzte ich meine ersten Wochen für eine **Ayurveda-Kur**, die von indischen Meistern geleitet wurde.



2-wöchige Ayurveda-Kur

Wir lebten in einer prunkvoll ausgestatteten Hütte mit atemberaubender Naturkulisse. Bei der Kur selbst geht es darum, Körper, Geist und Seele zu heilen bzw. in Einklang zu bringen. Dabei spielen vor allem **besondere Mahlzeiten, Massagen, Meditation und Yoga** wichtige Rollen. Es war eine unglaubliche Erfahrung, doch mit zwei Wochen viel zu kurz, um 100%ige Wirkung zu erzielen.

Aufenthalt in einem Ashram

Danach reiste ich durch das Land, um weitere Eindrücke zu sammeln. Dabei verbrachte ich auch eine Woche in „**Amma's Ashram**“, einem für Indien typischen klosterähnlichen Meditationszentrum. Zum Abschluss wurde mir von Amma, der Leiterin des Ashrams, ein so genanntes Mantra überreicht. Dabei handelt es sich um Wortfolgen, die bei Meditationen zum Einsatz kommen.



Weihnachten unter Palmen

Ich nutzte die Zeit jedoch nicht nur für innere Ruhe – es wurde auch gefeiert! Vor allem zu Weihnachten und Neujahr: **Heilig Abend bei 25 bis 30 Grad unter Palmen** und Kokosnüssen ist zweifellos ein interessantes Erlebnis. Die Feierlichkeiten selbst laufen jedoch fast wie in Österreich ab, da in Kerala etwa 50% Christen sind.

Grosse Offenheit neben grosser Armut

Indien war für mich eine unglaubliche Erfahrung. Dabei hat mich neben der wunderschönen Vegetation besonders die **Herzlichkeit und Offenheit der Leute** überrascht. Leider muss an dieser Stelle aber auch die **grosse Armut** erwähnt werden, die ausserhalb der Städte nicht zu übersehen ist. Dem Pauschaltouristen würde ich Indien eher abraten. Wer jedoch offen ist und bereit, sich auf Neues einzulassen, wird in Indien nicht nur ein wunderbares Land, sondern auch sich selbst neu entdecken.



Zeit für eine Tasse Tee mit Thomas Lipton.



Er zählt zu den wichtigsten Männern Europas und besitzt eine der spannendsten Biografien, die im englischen Who's Who, dem Vorbild von Hübners Who is Who, je erschienen ist. Kaum ein anderer wird dem Titel „Selfmademan“ mehr gerecht als **der englische Teebaron Sir Thomas Lipton.**

Der aus ärmsten Verhältnissen stammende Brite schaffte es aus eigener Kraft, ein unglaubliches Handels-Imperium aufzubauen und die **führende Tee- und Ice Tea Marke der Welt zu gründen.** Der Geschäftsmann und später auch Yachteigner starb im Alter von 81 Jahren in London. Die Marke Lipton gehört heute zu Unilever.

Von grösster Armut zu höchstem Ansehen.

Thomas Johnston Lipton wurde **am 10. Mai 1850 in Glasgow geboren.** Die Armut seiner Familie zwang ihn bereits im Alter von zehn Jahren, die Schule abzubrechen und ins Arbeitsleben einzusteigen. Doch als eigensinniger Kopf war Lipton voller Ehrgeiz, sich seinen **Traum von einem besseren Leben** zu erfüllen. So sparte er einen Teil seines hart verdienten Geldes für ein Ticket nach Amerika.

Alles ist möglich – mit der richtigen Einstellung.



Mit 15 Jahren hatte genug Geld gesammelt und **wanderte ins „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“ aus.** Hier arbeitete erst an verschiedenen Farmen bis er schliesslich eine Anstellung in einem Lebensmittelhandel fand. Vier Jahre später kam er zurück nach England und **eröffnete 1971 mit 100 Pfund in der Tasche sein erstes eigenes Geschäft.**

Thomas Lipton war zwar erst 21 Jahre, doch als Verkäufer ein unglaubliches Talent. Sein Geschäft florierte, wurde ausgebaut und um neue Filialen ergänzt. So kam es, **dass Lipton mit gerade einmal 30 Jahren zum Millionär wurde.**

Marktlücken erkennen, Verkaufschancen nutzen.

Seinen weltberühmten Erfolg startete Lipton jedoch erst **1890**, als er in den Teehandel einstieg. Das damals noch sehr teure Getränk wurde bisher ausschliesslich über Grosshändler importiert und lose ohne Verpackung verkauft. **Lipton hatte eine neue Idee:** Der findige Geschäftsmann erwarb auf **Ceylon einige pleitegegangene Kaffeeplantagen zu einem Spottpreis**, liess dort Tee anpflanzen und bot diesen ohne Zwischenhandel kostengünstig in England an.



Um seine Teesorte „Quality No. 1“ noch ansprechender zu machen, liess er diese in **gelbe Packungen mit rotem Logo** abfüllen - ein neuer Verkaufshit war geboren. Sein Erfolgsgeheimnis brachte er selbst am besten auf den Punkt: *“Work hard, deal honestly, be enterprising, exercise careful judgement, advertise freely but judiciously”.*

Mehr zur Marke Lipton, den Unternehmen und seiner Geschichte unter www.lipton.com

Wie Lipton zu „Ice Tea“ kam

Mit der Gründung von Lipton Tea vor über 100 Jahren setzte Sir Thomas Lipton einen wichtigen Meilenstein in der europäischen Teegeschichte. **Die Erfindung des Ice Teas geht allerdings auf den Engländer Richard Blechynden zurück.** Dieser hatte **während der Weltausstellung von St. Louis im Jahr 1904** den Einfall, Tee über Eiswürfel zu glessen, um diesen auch im Sommer zu verkaufen. So entstand der erste Ice Tea, der nicht lange danach als „Lipton Ice Tea“ in den Verkaufsgalgen stand.



Who is Who England

Nicht nur Thomas Lipton stammt aus Grossbritannien, auch die moderne Form der Who is Who Personalenzyklopädien findet hier ihren Ursprung. So wurde der **Vorgänger von Hübners Who is Who bereits 1848 vom schottischen Verleger Adam Black in Edinburgh gegründet** und ein Jahr später von den Cousins Black verlegt. Die erste Ausgabe widmete sich vor allem der englischen Königsfamilie, dem Hochadel, Politikern, Richtern und Offizieren. Im Laufe der Jahre wurden stets weitere Personenkreise hinzugefügt, sodass sich das Nachschlagewerk bald zu einem renommierten Lexikon entwickelte. **Die Veröffentlichung von biografischen Daten mit alphabetischer Einteilung folgte allerdings erst im Jahr 1897.**



INSIDER

Entdecken Sie Land und Kultur - Entdecken Sie Panama!

Dieses Land ist ein ausgezeichnetes Urlaubsziel für Jung und Alt. Ob man sich entspannen und sonnenbaden, den Ureinwohnern einen Besuch abstatten oder Regenwälder besichtigen will. **Das alles bietet Ihnen ein Land- Panama!**

In unserem Ferienpaket „**Land & Culture**“ bringen wir Sie in **15 Tagen** an die *schönsten und ehrwürdigsten Plätze Panamas*. Besichtigen Sie z.B. das **Fort in Portobello**, eine Verteidigungsanlage der Spanier gegen die Engländer. Heben Sie ab und finden Sie bei einer abenteuerlichen **Luffahrt mit einem Kleinflugzeug** heraus, warum die **Chiricanos** so stolz auf ihre Provinz sind. Hier ist der Boden fruchtbar, die Menschen freundlich und die Landschaft saftig grün und durch viele exotische Blumen geprägt.

Mit dem „**Priagua**“ – dem Boot der Einheimischen – gelangen Sie zu einem kleinen Dorf der **Emberas-Indianer**. Neben der faszinierenden Urwaldkulisse finden Sie hier Menschen, die seit Jahrhunderten in traditionell gebauten Pfahlhäusern fernab der Zivilisation im Regenwald leben. Ihr Mittagessen bereiten Ihnen die Indianer am offenen Feuer zu.

Das Zuhause des „**Goldenen Frosches**“ wird natürlich auch nicht ausgelassen! Der wunderschöne Park „**El Nispero**“ befindet sich in **El Valle de Antón**. Einem kleinen Dorf auf dem Krater eines erloschenen Vulkans.



Panama ist vieles – aber sicher nicht gewöhnlich!

Informationen zu diesem und anderen Urlaubspaketen erhalten Sie [hier](#) oder auf Anfrage unter info@isla-taborcillo.com. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.isla-taborcillo.com.

Entspannen wie die Queen

Mit dieser Seife können Sie Ihr Entspannungs-Bad ebenso genießen wie die Königin von England, die den Hersteller A & F Pears sogar zum Hoflieferanten gekürt hat.

Verschönern Sie sich die kalten Wintertage mit diesem Luxusprodukt, das seit 1789 in unveränderter Form hergestellt wird.

€ 12,40





Hübners Who is Who News

Hier erfahren Sie, wer seinen runden Geburtstag feiert. Durch das Versenden von Gratulationen können Sie Ihr persönliches Netzwerk pflegen und erweitern. Lernen Sie hier ausserdem Who is Who-Persönlichkeiten ganz persönlich kennen!

Who is Who gratuliert allen Persönlichkeiten, die im November ihren runden Geburtstag feiern!

30

Petra Frey
Matthias
Hattenberger
Markus Schenkeli

...

40

Dieter Brosz
Elisabeth
Grossmann
Robert Palfrader

...

50

Jürgen
Himmelbauer
Franz Lang
Terezija Stoitsits

...

60

Maria Bill
Clemens Jabloner
Heide Schmidt

...

70

Horst Pöchlacker
Josef Riegler
Karl Schranz

...

80

Walter Melnizky
Helmut Millionig
Martin Purtscher

...

**Alle runden
Geburtstage
im November**

und alle
**Geburtstage
der Woche**
(+ Biographien)
auf der Website

Questionnaire: [Marc Pircher](#)

**Welches war das
schönste Ereignis in
Ihrem Leben?** Die

Geburt meines Sohnes
Johannes und der Sieg
beim Grand Prix der
Volksmusik 2003.

**Was ist für Sie das
grösste Unglück?** Dass
mein Beruf sehr viele
Reisen mit sich bringt –
ich bin selten zuhause in
meiner wunderschönen
Heimat Zillertal.

Wo möchten Sie leben? Nur hier im Zillertal.

Wofür geben Sie ihr Geld am liebsten aus? Nichts
bestimmtes...

**Welche Tätigkeit ausser Ihrer jetzigen würden Sie
gerne ausüben?** Urlaub, Urlaub, Urlaub, machen!!!

Welches Buch lesen Sie gerade?

Diverse Biographien

Welchen Genüssen können Sie nicht widerstehen?

Schokolade mit Soletti

**Welcher historischen Persönlichkeit wären sie
gerne begegnet?** Andreas Hofer

Mit wem würden Sie gerne einen Abend verbringen?

Mit Franz Koch (dem Gründer der Plattenfirma KOCH –
jetzt ein Label von „UNIVERSAL“)

**Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einem Mann
am meisten?** Verlässlichkeit

**Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einer Frau am
meisten?** Wenn sich eine Frau schön kleidet – nicht
teuer, sondern ordentlich und gut riechend...

Was ist Ihr Lieblingsbuch? Kein bestimmtes

Lieblingsfilm? „Der Schuh des Manitu“

Lieblingsduft? „Lacoste“

Lieblingsspeise? Spaghetti Bolognese

Liebstes Tier? Haflinger Pferd

Lieblingsschriftsteller? Kein bestimmter

Lieblingskomponist? Kein bestimmter

Lieblingsmusik? Alles möglich – von Pop bis zur
Volksmusik – es muss nur immer gut gemacht sein

Lieblingsblume? Die Rose

Lieblingsfarbe? Blau

Was verabscheuen Sie am meisten? Leute, die nicht
fähig sind, jemandem etwas zu gönnen! Neider sind für
mich das absolute Blödeste, was es gibt... Aber die
muss man sich auch hart erarbeiten.



Höchste Landesauszeichnung für Österreichs Staatsoberhaupt [Bundespräsident Heinz Fischer](#)

Voves ehrte Fischer in
seiner Rede als einen
Politiker, „der durch
bedachtes Handeln,
ernsthafte Bemühen um
sachliche Zusammenarbeit
und die nötige Distanz zu
tagespolitischen Themen
bestmöglich zur friedlichen
und positiven Entwicklung
unserer Republik beiträgt“.



„Sein Bekenntnis zu einer
offenen Gesellschaft und
gegen totalitäre Regime,
sein Einsatz für Toleranz
sowie Meinungs- und
Werte-Pluralismus und sein
grosses
Verantwortungsgefühl
machen ihn zu einem
grossen Vorbild für viele
Politiker quer durch alle
Parteien.“



**Präsentieren auch Sie
sich im Confidential!
Schicken Sie uns Ihren
ausgefüllten
[Questionnaire](#).**

„Wien exklusiv“

Entdecken Sie die Kulturhauptstadt aus neuen Perspektiven! Die Veranstalter des russischen Balls bieten ihre Gäste ein exklusives Rahmenprogramm:

- > Individuell gestaltete Stadtpaziergänge und Museumsbesuche
- > Besichtigung der Villa des berühmten Malers Prof. Ernst Fuchs
- > Candlelight-Dinner im K.u.K. Restaurant „Piaristenkeller“
- > Ein Crash-Kurs in der Tanzschule „Elmayer“
- > Geführte Einkaufstour, bei der Sie sicher noch das passende Ballkleid und Schmuck finden
- > Friseur- und Schminkservice
- > Kutschen für die Anfahrt zum Ball



Maestro Valery Gergiev

Der am **2. Mai 1953 in Moskau geborene Stardirigent** wurde **1988 zum Chefdirigenten und künstlerischen Leiter an der Kirov Oper in St. Petersburg** ernannt. Im gleichen Jahr dirigierte er auch erstmals das London Symphony Orchestra.

Den ersten internationalen Erfolg konnte er **1989** mit seinem gefeierten **Auftritt am Schleswig-Holstein-Musikfestival** erzielen. Zu seinen zahlreichen Aufgaben als **Leiter des Marientheaters, Hausdirigent der Metropolitan Opera, Chefdirigent der Rotterdamer Philharmoniker und Festivalgründer** gesellen sich seit 1989 auch zahlreiche **Aufnahmen für das Label Philips**.

www.valery-gergiev.ru
www.cosmopolis.ch

LIFESTYLE

Ein Fest für die Sinne: Auftakt zum Russischen Ball in Wien.

Lassen Sie sich von musikalischen Glanzstücken berieseln und genießen Sie einen entspannten Abend inmitten von Glamour und Eleganz: **Am 24. Januar 2009 beim Russischen Ball in Wien werden Lebensfreude und Sinnlichkeit gross geschrieben!**

Bereits zum dritten Mal öffnet Wien seine Tore für dieses einmalige Ereignis. Die **geschichtsträchtige Metropole im Herzen Europas ist wohl die bekannteste Ballstadt der Welt**. Hier haben Bälle eine Jahrhunderte lange Tradition und in der Ballsaison erwarten Gäste bis heute etwa 300 verschiedene Anlässe, um das Tanzbein zu schwingen.



Der Russische Ball stellt dabei ein ganz besonderes Highlight dar: Nicht nur, dass er **von Natalie Holzmüller, einem ehemaligen Who is Who-Teammitglied organisiert** wird, er findet nämlich auch dort statt, wo früher die **kaiserliche Familie** des Habsburgergeschlechts residierte: in der **Wiener Hofburg**. Heute ist das prunkvolle Gebäude **Sitz des österreichischen Bundespräsidenten** sowie einiger Minister und Staatssekretäre, die dort ihren Dienst an der Republik Österreich versehen. **Sie befinden sich also in bester Gesellschaft.**

Lassen Sie sich verwöhnen!

Das prunkvolle Etablissement hat schon in den letzten Jahren viele Gäste, unter anderen aus Russland, Frankreich, Deutschland und aus Grossbritannien sowie die Verehrer der russischen Kultur aus Österreich beeindruckt. Mehr zur Wiener Hofburg finden Sie unter www.hofburg.com

Neben dem **hochkarätigen internationalen Publikum** besticht der Russische Ball aber auch durch ein umfangreiches kulturelles Rahmenprogramm. Darüber hinaus erwartet Sie ein **exquisites Galadiner, das alle Ihre kulinarischen Erwartungen übertreffen wird**.

Nicht zuletzt wird auch heuer das berühmte Mariinsky Orchester unter der Leitung des **russischen Stardirigenten Valery Gergiev** für atemberaubende musikalische Höhepunkte sorgen.



Ein willkommener Anlass für alle Musik- und Kulturbesessenen, die österreichische Hauptstadt und Ihre beeindruckendsten Seiten zu entdecken.

Who is Who bittet zum Tanz!

Als Who is Who-Mitglied sind Sie selbstverständlich herzlich eingeladen, diesem unvergesslichen Ereignis beizuwohnen, natürlich **mit ermäßigtem Eintritt und bevorzugter Behandlung!** Für Kartenbestellungen und weitere Infos besuchen Sie bitte die offizielle Seite unseres Kooperationspartner www.russianball.info oder wenden Sie sich direkt an unsere ehemalige Mitarbeiterin:

Mag. Natalie Holzmüller
Tel. und Fax: +43 (1) 865 7748
Mobil: + 43 676 7019137
E-Mail: nat.h@utanet.at

Entspannt durch den Alltag mit Yoga



Yoga ist **Training für Körper, Geist und Seele** zugleich. Gerade in den letzten Jahren hat die Entspannungstechnik einen wahren Boom ausgelöst. Selbst viele **Stars wie Madonna, Jennifer Aniston und Cameron Diaz halten sich mit Yoga gesund**, fit und ausgeglichen. Aber was ist dran an dieser offenbar so einzigartigen Methode aus dem alten Indien?

Stress – das Volksleiden Nummer 1

Beginnen wir beim Auslöser für unser Bedürfnis nach Ausgeglichenheit, dem wachsenden Alltagsstress. Im Grunde ist Stress eine sinnvolle Sache, auf Dauer wirkt sich dieser jedoch höchst ungesund aus: Lläuft unser Körper stressbedingt auf Hochtouren, werden jede Menge Botenstoffe wie **Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet**. Diese führen, wenn sie nicht wieder abgebaut werden, zu einem regelrechten **Druckgefühl**, das sich oft auf Kopf, Magen und das Immunsystem schlägt. Doch genauso wie Stress nur in einem selbst entsteht, genauso lässt sich dieser nur von jedem selbst beseitigen.

Abschalten und ausspannen

Yoga im traditionellen Sinn hatte seinen Beginn **im alten Indien**, wo es an erster Stelle als **Weg zu vollkommener Einheit mit sich selbst** angesehen und praktiziert wurde. Der Begriff Yoga bedeutet übersetzt soviel wie „**Vereinigung**“ oder „**Integration**“ bzw. „**Anschirren**“ - wobei sich Letzteres auf die Verbindung von Körper und Seele bezieht.



Es gibt **viele verschiedene Formen von Yoga**, oft mit eigenen Philosophien. Im Westen geht es dabei aber meist nur um körperliche Übungen, die sogenannten „**Anasas**“. Dabei werden durch spezielle Bewegungen und teilweise auch Meditation das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessert und damit gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit erzeugt.

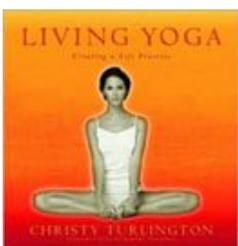
Gesundheit für Körper und Geist



Grundsätzlich hat Yoga sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit positive Auswirkungen. So werden durch die einzelnen Übungen auf schonende Weise die **Muskeln gekräftigt sowie Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert**. Daneben hat Yoga eine beruhigende Wirkung, die den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirkt. Regelmässig angewandt bietet Yoga sogar Hilfe bei verschiedensten Beschwerden wie **Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität und chronische Kopf- oder Rückenschmerzen**. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können aber auch zu Schäden führen, daher sollte Yoga nur unter

Anleitung qualifizierter Yoga-Lehrer erlernt werden.

Buch-Tipp: „Living Yoga“ von Christy Turlington



In ihrem Buch „Living Yoga“ gibt Turlington nicht nur ihr Erfahrungen weiter, sondern auch viele persönliche Einblicke in ihre Beziehung zu Yoga. Das perfekte Buch für jeden, der Yoga in sein modernes Leben integrieren möchte. Zu bestellen unter www.amazon.com

Mehr Tipps rund um Yoga und Entspannung unter www.yoga-in-daily-life.org

Yoga-Ikone: Christy Turlington

War es in den 80ern Jane Fonda, die mit Aerobic im Rampenlicht stand, ist es heute Christy Turlington, die als begeisterte Yoga-Anhängerin inspiriert und motiviert.

Seit 15 Jahren betreibt sie Yoga, lange bevor es Stars wie Madonna, Sting, Gwyneth Paltrow oder Julia Roberts entdeckten. Für Turlington ist Yoga allerdings keine Modeerscheinung, sondern eine **Lebensphilosophie, die sie "gesünder, vitaler und glücklicher macht"**, wie sie selbst sagt.



Dass Yoga nicht nur körperlich, sondern auch mental einiges bewirken kann, verdeutlicht folgendes Kommentar: „Viele meiner Freunde beginnen mit Yoga, weil sie den typischen durchtrainierten Yoga-Po wollen. Wenn sie dann einige Zeit trainieren, sind sie ganz erstaunt, wie sich neben der Figur auch ihr Wohlbefinden positiv entwickelt.“

www.christyturlington.com

Trendsetterin Madonna über Yoga:

“Yoga ist eine Methapher für das Leben. Du musst langsam sein, darfst dich nicht hetzen. Du kannst die nächste Position nicht überspringen. Das einzige, was du tun musst, ist atmen. Und alles sein lassen wie es ist. Es ist ein Workout für deinen Geist, deinen Körper und deine Seele.“ *Madonna*

www.madonna.com

Das Concilium musicum Wien: Eine Institution von Kulturfreunden für Kulturfreunde

Das Concilium musicum Wien wurde im Jahre 1982 gegründet, um Werke des 18. Jahrhunderts zu musizieren. Im Laufe seiner Existenz erweiterte sich das Repertoire des Ensembles ständig.

Heute ist das Concilium musicum Wien für sein umfangreiches musikalisches Spektrum - von Musik der Barockzeit bis hin zur Tanzmusik des 19. Jahrhunderts - bekannt. Es bringt wertvolle Musik aus den Archiven zum Klingen, führt Musik von zu Unrecht vergessenen Komponisten auf und rückt selten gespielte Werke der grossen Klassiker wieder ins rechte Licht.



www.concilium.at
www.kultur-management.at
www.haydn-gesellschaft.at

ZUM THEMA

Ausgleich finden mit Who is Who.

Wir haben wieder die passenden Tipps zum Thema für Sie parat. Lassen Sie sich unsere Vorschläge zugedeihen und nutzen Sie die Möglichkeit sich mit Ihrem Unternehmen in der nächsten Ausgabe (**Thema: Auf ein Neues**) selbst zu präsentieren. Bei Interesse kontaktieren Sie uns einfach unter whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch.

Kultur-Tipp **Klassik im Advent**

Ohren auf in der Weihnachtszeit! Die Musiker des [Concilium musicum Wien](#), gegründet von den Who is Who-Mitgliedern [Paul](#) und [Christoph Angerer](#) (Vater und Sohn), laden **musikbegeisterte Who is Who-Persönlichkeiten** auf eine schwungvolle Reise durch die Musikgeschichte ein.



Am Sonntag, 21. Dezember 2008 findet im **Palais Eschenbach** (A-1010 Wien, Eschenbachgasse 11) eine Matinee mit dem Titel „**Musik aus Österreich zur Advent- und Weihnachtszeit**“ statt. Die Solistinnen Cornelia Horak (Sopran) und Lorena Espina (Alt) geben weihnachtliche Stücke zum Besten. Beginn: 11:00 Uhr

Für Who is Who-Persönlichkeiten gibt es ermässigte Karten (EUR 20 / EUR 17) und reservierte Sitzplätze. Tel.: +43 (1) 890 54 04

Kreieren Sie Ihre eigene Meditationsmusik.

www.soundsleeping.com

Meditieren ist etwas sehr Persönliches. Mit **Soundsleeping können Sie ihre Entspannungstechniken jetzt noch individueller gestalten** - mit Ihrer selbst erzeugten Meditationsmusik. Als Töne stehen Ihnen verschiedenste „virtuelle Instrumente“ wie **Vogelgezwitscher, Trommeln, Regenprasseln oder Donnerschläge** zur Verfügung, die Sie ganz nach Ihrem Geschmack kombinieren können. Entdecken Sie Ihre musische Seite und geben Sie in Sachen Entspannung selbst den Ton an!

Zeit nachzudenken: Gedanken lesen online! www.20q.net

Diese Seite ist der optimale Zeitvertreib für verträumte Regentage oder nachdenklich machendes Herbstwetter. Denn dieses faszinierende Online-Tool kann – unglaublich aber wahr – Ihre ganz persönlichen Gedanken lesen: **Sie denken an etwas völlig Beliebiges und 20Q errät innerhalb kürzester Zeit worum es sich dabei handelt.** Ganz einfach, indem Sie eine Reihe einfacher Fragen (20 Questions) beantworten. Versuchen Sie es selbst, Sie werden überrascht sein, was im Netz alles möglich ist!

IMPRESSUM

Herausgeber dieses Newsletters:

Who is Who, Verlag für Personenzyklopädien AG
CH-6304 Zug, Alpenstrasse 16.

www.whoiswho-verlag.ch
whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch

Handelsregisternummer: CH-170.3.004.856-5
Steuernummer: 1011-075-52

Klicken Sie [hier](#), wenn Sie eine Druckversion des Who is Who Confidential angezeigt haben möchten. Und klicken Sie [hier](#), wenn Sie den Who is Who Confidential abbestellen wollen.