

LINZ. VERÄNDERT, ÜBER NACHT

DE EN

EINE FIBEL ÜBER DIE GUTE NACHT / A READER ON THE GOOD NIGHT / 2014
UNTERKUNFTSVERZEICHNIS VON LINZ, KULTURHAUPTSTADT EUROPAS 2009.
ACCOMMODATION DIRECTORY OF LINZ, EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE 2009.

WWW.LINZ.AT/TOURISMUS | WWW.LINZTOURISMUS.AT



LINZ 
TOURISMUS

Lounge.fm
AM HOTEL KUNSTHAUS

LINZ
verändert

SCHLAFEN SLEEP

VON / BY
MARIA OBERMAIR

Schlafstörungen stellen sich dann ein, wenn es an oder über die Grenzen des Körper-Ich geht. Das hat mit Stress zu tun, gerade auf Reisen. Da sind wir ständig mit Neuem konfrontiert. Mit neuen Räumen, Menschen, Städten, Sprachen, Gepflogenheiten. Sich darauf einzustellen ist eine große Lernerfahrung, aber eben auch anstrengend.

BEGINNEN UND ENDEN

Wenn Sie unterwegs sind und nicht einschlafen können, hilft es, etwas Vertrautes mit ins Bett zu nehmen.

24 Zum Beispiel einen Polsterüberzug von Zuhause, ein T-Shirt Ihres Partners oder Ihrer PartnerIn beziehungsweise einen Spritzer ihres Parfüms oder seines Rasierwassers. Fatal ist es, wenn Sie bis zum Einschlafen lesen, fernsehen oder am Computer arbeiten. Der Computer ist ein gutes Beispiel. So wie er brauchen auch wir eine Phase zum Starten und zum Schließen, und zwar in Form von etwas Zeit, in der wir nicht „funktionieren“ müssen.

Insomnia begins when you get near or go beyond the limits of your body. This is to do with stress, especially when you're travelling. Here, you're constantly confronted with new things. With new places, people, towns, languages, and customs. To adjust to these is a great learning experience, but tiring too.

BEGINNING AND ENDING

When you're travelling and can't get to sleep, it helps to take something familiar into bed with you. For example, a pillowcase from home, a t-shirt of your partner's, or a bottle of her perfume, or his aftershave. It's fatal to read, watch television, or work at the computer until you fall asleep. The computer is a good example. Like the computer, we need a phase to start up and shut down, in the form of a certain time in which we don't have to "function". That, in particular, is easy in a hotel, where we have no household or educational chores.



Maria Obermair ist Kinesiologin in Linz und verhilft u. a. Führungskräften, SportlerInnen und KünstlerInnen zu einer ausgewogenen Beziehung von Körper, Geist und Seele. Dabei bietet sie auch Seminare für „Reisen ohne Nebenwirkungen“ an und vermittelt, wie sich Jetlag lindern lässt – www.kinmo.at

Maria Obermair is a kinesiologist in Linz and helps executives, athletes and artists, among others, to achieve a balanced relationship between their body, mind, and soul. In this context, she also offers seminars on „travelling without side effects“ and explains how to relieve the effects of jet lag – www.kinmo.at



Foto © www.vollfoto.at / M. Scheuchter

Maria Obermair Kinesiologin /
Kinesiologist

Genau das ist ja im Hotel sehr leicht, wo wir keine haushaltlichen oder erzieherischen Pflichten haben.

NACH- UND VORDENKEN

Nehmen Sie sich vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen im Bett einfach fünf Minuten, um in sich hineinzuhören: Wie war der Tag bzw. was wird er bringen? Was habe ich erlebt bzw. was kommt auf mich zu? Wie fühle ich mich, was sagt mein Körper eigentlich? Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst der Designer bzw. die Designerin Ihres Tages sind!

Wenn Sie nicht einschlafen können, kann ich Ihnen drei verschiedene kinesiologische Übungen anbieten. Die erste ist der Hook up.

REFLECTING AND THINKING AHEAD

Just take five minutes in bed before you go to sleep and after you've woken up to listen to yourself: How was my day, or what will it bring? What have I learnt, or what is in store for me? How do I feel, what is my body actually saying? Make yourself aware that you yourself are the designer of your day!

If you can't get to sleep, I can offer you three different kinesiological exercises. The first one is the hook up.

HOOK UPS

Lie on the bed with crossed legs, arms crossed on your chest, and clasped hands, and breathe deeply and calmly into your navel, with the tip of your tongue on the roof of your mouth. When you have become calmer, place your legs and the tips of your fingers parallel to each other, and just continue to breathe in this way.

HOOK UPS

Legen Sie sich mit überkreuzten Beinen und vor der Brust überkreuzten und ineinander verschränkten Händen ins Bett und atmen Sie mit der Zungenspitze am Gaumen tief und ruhig in den Nabel. Wenn Sie ruhiger werden, legen Sie die Beine und Ihre Fingerspitzen parallel aneinander und atmen einfach so weiter.

HAND AUF DIE STIRN

Stress können Sie gut abbauen, indem Sie sich beide Handflächen auf die Stirn legen und gleichmäßig atmen. So können Sie sich von Problemen und hektischen Gedankenfolgen lösen. Manchmal werden Sie so auch auf neue Ideen kommen.

BAUCHATMUNG

Ein ganz einfacher Weg zum Ruhigwerden ist die Bauchatmung: Ihr Bauch darf beim Einatmen groß und weit werden, beim Ausatmen darf er sich tief senken. Auf diese Weise sprechen Sie das Entspannungszentrum im Körper an.

HAND ON THE FOREHEAD

You can reduce stress by placing the palms of your hands on your forehead, and breathing regularly. In this way, you can free yourself from problems and hectic chains of thoughts. Sometimes new ideas will occur to you as well.

ABDOMINAL BREATHING

Abdominal breathing is a very easy way to become calmer: When inhaling, your abdomen should become large and broad, and when exhaling, it should sink deeply. In this way, you communicate with the relaxation centre in your body.