

Vortrag über die Kunst neue Kräfte zu sammeln

„Erholung will gelernt sein“

„Mal so richtig ausspannen und mich erholen! – Mit diesem Wunsch starten wir oft in den Feierabend, ins Wochenende oder in den Urlaub“, sagt Johanna Madlindl, psychologische Beraterin aus Ruhstorf. „Dann ist der Abend, das Wochenende oder der Urlaub da, aber die ersehnte Erholung bleibt aus – wir sind enttäuscht.“ Gerade Menschen, die sehr stark eingebunden sind und von ihrer Umwelt gefordert werden, finden selbst ohne Hilfe nur schwer die richtigen Ansatzpunkte, wie sie sich Erholung verschaffen können. Was aber kann man tun, um diesen grauen, manchmal schwarzen Löchern zu entgehen, die einem noch mehr Energie rauben, als dass sie Erholung brächten. „Auf Erholung kann man nicht

warten“, betont die Beraterin. „Man muss sie aktiv herbeiführen.“ In nur vier Schritten, so Madlindl, könne man sich über die geistige Klärung, eine persönliche Vision von Erholung bis hin zur Regeneration selbst Erholung verschaffen. Dazu gibt es verschiedene Hilfen, die einem den Weg erleichtern. Ob nun die Lieblingsmusik im Auto, ein ruhiger Abend mit einem Freund/ einer Freundin oder ein paar Yoga-Übungen – alles sorgt erst einmal für Abstand. Am Donnerstag, 8. Sept., geht Johanna Madlindl ab 20 Uhr in der Emmauskirche in Bad Griesbach-Therme noch genauer auf die Warnsignale einer Überforderung und die Rolle von Karrierestreben, Leistung und Perfektion auf die Gesundheit ein. sam



Möglichkeiten zur Erholung gibt es im Thermenland genug: Eine Massage mit heißen Steinen etwa in der Wohlfühl-Therme gleich bei der Emmauskirche sorgt für wohlige Entspannung. Foto: Wohlfühl-Therme

Hilfsfahrt des Sternenhofs nach Rumänien:

„Dank Ihrer Hilfe konnten wir viel erreichen“

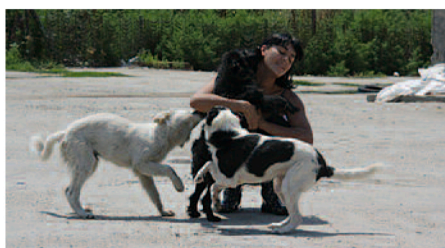


Das Team des Sternenhofs war im Juli unter der Leitung von Erwin Denkmayr wieder einmal auf Hilfsfahrt in Rumänien. Eine ereignisreiche Woche, in der das Team viel erreicht hat. In „Pocking aktuell“ erzählt Erwin Denkmayr vom Besuch eines Heims für Straßenhunde:

„Unsere Reise beginnt am Sonntag um 7 Uhr, die letzten Vorbereitungen und dann noch einmal zum Sternenhof in Pocking, eine sehr tierliebe Familie will uns noch etwas auf die Reise mitgeben. Wir sind gespannt! Was wir dann erhalten ist schier unglaublich: Eine Tankkarte mit der wir kostenlos tanken dürfen und 1000,- Euro für die Hunde in Rumänien! Wir sind sprachlos und brechen auf.

Ein Ort des Friedens

Am Montagabend erreichen wir dann unser Ziel – Craiova. In unserem Partnertierheim sind so viele Hunde wie noch nie. Viele von ihnen haben nicht viel Gutes erlebt, viele hat Heimleiterin Oana in letzter Sekunde gerettet. Wir werden also sehnsüchtig erwartet, es ist kaum mehr Futter für die Hunde vorhanden. Wir sind froh, als wir sehen, mit welchem Vertrauen die Hunde zu Oana gehen. Es ist eine Beziehung, die uns glücklich macht und Hoffnung für die Zukunft gibt! Hier ist ein Ort des Friedens. Jedoch müssen wir auch sehen, dass das Heim aus allen Nähten platzt. So kann es nicht weiter gehen. Wir müssen handeln. Unbedingt brauchen wir mehr Platz für die Hunde. Es gibt nicht viele Möglichkeiten, das



Ein Ort des Friedens: Heimleiterin Oana mit drei ihrer Schützlinge. Foto: Sternenhof

Areal ist nicht sehr groß. So beschließen wir im Freien mehrere neue geräumige Zwinger zu kaufen, in denen mehr Hunde Platz haben. All diese Umbauten sind nur Dank der Hilfe unserer Spender möglich. Die hohe Anzahl von Hunden benötigt sehr viel Futter, und so müssen wir auch vor Ort noch einmal Hundefutter kaufen, damit Oana die Wochen bis zu unserem nächsten Besuch durchkommt.

Protest gegen Abschuss von Straßenhunden

In den nächsten Wochen steht viel auf dem Programm. Alle neuen Hunde müssen kastriert werden und auch in Craiova wollen wir ein Kastrationsprogramm starten (die Kastration eines Hundes kostet ca. 20,- €). Hier kommen viele Investitionskosten in den nächsten Wochen auf uns zu. Die Situation für die Straßenhunde in Rumänien hat sich nicht geändert. Die Regierung ist für drei Monate in Sommerpause! Das Parlament diskutiert seit Monaten über die Zukunft der Straßenhunde

und kommt zu keinem Ergebnis. Einige Abgeordnete möchten erreichen, dass man die Tiere wieder legal töten darf und wollen das Gesetz, das seit 2008 in Kraft ist und das Töten von Straßenhunden verbietet, mit aller Macht kippen. Wir werden versuchen dies zu verhindern!

Darum meine Bitte: beteiligen Sie sich über unsere Homepage www.Sternenhof.eu an unserer Protestmail-Aktion.


Über 20.000 haben bereits mitgemacht! Natürlich kosten Projekte wie das Tierheim Craiova viel Geld. Bitte helfen Sie uns, den Hunden in Rumänien zu helfen! Werden Sie Teil des Projektes „Hilfe für Straßenhunde“!

Spenden Sie bitte mit dem Verwendungszweck: „Hilfe für Straßenhunde“
Spendenkonto Deutschland: Sparkasse Passau; Kto. 9077397; BLZ 740 500 00

Vielen Dank, Erwin Denkmayr

Der Sternenhof ist wieder im TV:



Das Haustiermagazin „hundkatzemaus“ auf 

sendet wieder Beiträge über den Sternenhof.

Geplant sind die Sendetermine: 3., 17. und 24. September, jeweils um 18 Uhr.