

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 7. Feber 2014

Liebe Seele!

So wie letztes Jahr werden auch heuer wieder weltweit Millionen Menschen am Valentinstag ihren Alltag unterbrechen und mit ihrem öffentlichen Tanzen ein Zeichen setzen: Stoppt die Gewalt an Frauen und Mädchen. Im Vorfeld des 14. Feber 2014 beschäftigen sich bereits viele Menschen mit einem Thema:

### Gerechtigkeit

Die globale Bewegung One Billion Rising stellt heuer die Fragen: Was ist Gerechtigkeit für dich? Was braucht es für Gerechtigkeit? Wie sieht Gerechtigkeit aus?

Ich wünsche dir eine anregende und erhebende Zeit beim Lesen dieses weripower Briefes! ☺

#### Inhalt des 58. Briefes

- \* Einfach zum Nachdenken
- \* Was ist Gerechtigkeit?
- \* Tanzen für Gerechtigkeit
- \* Veranstaltungen
- \* Neuigkeiten

---

#### Einfach zum Nachdenken



Wenn du dich in Situationen der Ungerechtigkeit neutral verhältst, hast du dich auf die Seite des Unterdrückers gestellt.  
*Desmond Mpilo Tutu*

Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.  
*Willy Brandt*

Her mit dem ganzen Leben:  
Brot und Rosen  
*Aus dem Lied "Brot und Rosen"*

Wenn du dich selbst überwindest und über dein eigenes Ego hinausschaust, erkennst du, dass du nicht von dem Impuls getrennt bist, der den gesamten kreativen Prozess antreibt. Und du beginnst zu verstehen, dass du als dieser Impuls hier eine Aufgabe hast! Wenn du weißt, wer du bist und warum du hier bist, und wenn du die Antworten auf diese zwei Fragen von ganzem Herzen, bedingungslos und ohne Zögern annimmst, dann bist du ein befreiter, ein erleuchteter Mensch — jemand, der die Antworten auf diese Fragen gefunden hat, der weiß, wer er ist und warum er hier ist, und der beginnt, verbindliche Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen, die eine ähnliche Entdeckung gemacht haben, um zusammen eine Zukunft zu erschaffen, die vielen, vielen anderen den Weg weisen wird.  
*Andrew Cohen*

---

#### Was ist Gerechtigkeit?

Nach dem Erfolg von One Billion Rising Gmunden / Salzkammergut 2013

<http://weripower.blogspot.co.at/2013/02/presse-spiegel-zu-one-billion-rising.html>

stand es für Eva-Maria

<http://www.coach-em.com>

und mich außer Frage, dass wir auch heuer wieder unseren Beitrag zur weltweiten Kampagne leisten

möchten: Am 14. Feber 2014 wird um 14 Uhr am Rathausplatz von Gmunden wieder für ein Ende der Gewalt getanzt.

<http://www.facebook.com/OneBillionRisingGmunden>



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)

Eve Ensler, die amerikanische Frauenaktivistin und Gründerin der Bewegung V-Day <http://www.vday.org/> und ihre Kolleginnen stellen heuer das Thema Gerechtigkeit in den Mittelpunkt der Kampagne One Billion Rising: Was ist Gerechtigkeit für dich? Was braucht es für Gerechtigkeit? Wie sieht Gerechtigkeit aus?

Das Thema hat sich mir anfangs sehr spröde präsentiert: Wir alle haben zwar ein Gefühl, wann wir uns gerecht (oder ungerecht) behandelt fühlen, doch Gerechtigkeit allgemein zu beantworten, fällt vielen von uns schwer. So habe ich auf Wikipedia nachgelesen <http://de.wikipedia.org/wiki/Gerechtigkeit> und dabei sind mir sofort zwei Dinge ins Auge gesprungen:

1. Bei Gerechtigkeit geht es um den Interessensausgleich innerhalb einer Gemeinschaft von Menschen.
2. Um diesen Interessensausgleich möglich zu machen, braucht es Kommunikation über die Interessen der betroffenen Menschen.

Das Wort Interessensausgleich habe ich lange mit mir herumgetragen, um herauszufinden, was ich persönlich darunter verstehe. Mir ist das folgende Sprichwort wieder eingefallen: "Die Freiheit des einen Menschen endet dort, wo die Freiheit des anderen Menschen beginnt."



So hat sich mit der Zeit folgendes herauskristallisiert: Gerecht ist für mich, wenn wir alle unsere Grundbedürfnisse stillen können – und darüber hinaus unsere persönlichen Interessen umsetzen können, unseren eigenen Weg gehen können, uns auf ganz persönliche Weise entfalten können.

In meiner weripower Vision <http://www.weripower.at/philosophie.html> gehe ich noch ein Stückchen weiter: Ich wünsche mir eine Welt, in der Menschen ihr Leben *in Zuversicht* gestalten und ihren eigenen Weg gehen.

Die Arbeiterinnen haben zu Beginn des 20. Jahrhunderts das Lied "Brot und Rosen" gesungen

[http://de.wikipedia.org/wiki/Brot\\_und\\_Rosen\\_\(Slogan\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Brot_und_Rosen_(Slogan))

Damit haben sie verdeutlicht: Zum guten Leben gehört mehr als nur das reine Überleben (Brot), es braucht auch Menschenwürde (Rosen). Und ich wünsche uns

dazu noch die Zuversicht! ☺

Was bedeutet Gerechtigkeit für dich? Was braucht es für Gerechtigkeit? Was ist deine Vision von Gerechtigkeit?

Ich freue mich darauf, deine Gedanken zu diesem Thema auf meinem Blog zu lesen!

<http://weripower.blogspot.co.at/2014/02/was-ist-gerechtigkeit.html>

PS: Möchtest du dein Statement auch öffentlich zeigen? Du findest zwei Poster auf der deutschen One Billion Rising for Justice Seite:

[http://www.onebillionrisingforjustice.de/uploads/2/4/1/5/24159886/so\\_sieht\\_gerechtigkeit\\_aus\\_-\\_poster.pdf](http://www.onebillionrisingforjustice.de/uploads/2/4/1/5/24159886/so_sieht_gerechtigkeit_aus_-_poster.pdf)

[http://www.onebillionrisingforjustice.de/uploads/2/4/1/5/24159886/meine\\_vision\\_von\\_gerechtigkeit\\_-\\_poster.pdf](http://www.onebillionrisingforjustice.de/uploads/2/4/1/5/24159886/meine_vision_von_gerechtigkeit_-_poster.pdf)

Bitte lass mich von deiner Veröffentlichung wissen, gerne teilen wir die Statements auch auf unserer Facebook-Seite! ☺

## Tanzen für Gerechtigkeit

Es ist eine traurige Tatsache: Jede dritte Frau wird in ihrem Leben vergewaltigt und / oder geschlagen. Das sind eine Milliarde Frauen. Dieser Milliarde ("Billion" auf englisch) will die weltweite Kampagne One Billion Rising eine Milliarde Menschen entgegensetzen, die am Valentinstag ihren Alltag unterbrechen und in der Öffentlichkeit tanzen, um zu zeigen: Stoppt die Gewalt an Frauen und Mädchen.

2013 haben wir es bereits erlebt: Zuerst kamen die Videos aus Neuseeland und Australien, wo Frauen und Männer getanzt haben – dann Asien – bis wir in Europa und Afrika dran waren – später dann die vielen Veranstaltungen in den



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

beiden Amerikas. An einem Tag haben weltweit in über 200 Ländern Menschen sich für eine gemeinsame Sache eingesetzt. Das fasziniert mich! Die neuen Medien machen es tatsächlich möglich, dass weltweit Menschen für eine gemeinsame Sache aktiv werden!

Eva-Maria und ich haben bereits den Ablauf für One Billion Rising Gmunden / Salzkammergut 2014 geplant:

Katrin KateRock Kirchgatterer <http://www.movetoohot.at/de/artists/katrirkirchgatterer>  
und Hanna Mühringer <http://herzarbeithanna.blogspot.co.at>  
veranstalten am Sa., 8.2.2014 um 10 Uhr im Tanzforum Pinsdorf <http://www.union-pinsdorf.at/tanzforum/>  
einen kostenfreien Workshop, in dem alle Interessierten die Choreographie zum offiziellen OBR Lied "Break the Chain" <http://www.youtube.com/watch?v=fL5N8rSy4CU>  
erlernen können.

"Break the Chain" wird den Startpunkt am 14. Feber um 14 Uhr darstellen. Danach gibt es jede Menge Musik zum freien Tanzen, Petruta Ritter <http://www.petrutaritter.at/>

wird ihr eigens für diesen Anlass geschrieben Gedicht "Es gibt Hoffnung" vortragen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können an einem Gedenkort, den wir einrichten, eine Kerze für Gewalt-Betroffene anzünden (bitte Kerze selbst mitbringen). Wenn es keinen Niederschlag gibt, kann Alexandra Duzikova

<http://www.alexandra-duzikova.at>

zu ihrer Stimme auch die große Gemeinschaftstrommel einbringen. (Daher: Bitte Daumen drücken, dass es an diesem Nachmittag trocken bleibt!)

Zur Stärkung stellt Markus Moser vom Wiener Cafe <http://gmunden.erkunden.at/de/node/483>  
kostenlos Tee zur Verfügung: Bitte Thermoskanne mitbringen und Tee im Wiener Cafe mit dem Verweis auf One Billion Rising abholen!

### **Was kannst du tun, um One Billion Rising Gmunden / Salzkammergut zu unterstützen?**

- das Plakat ausdrucken und aufhängen [http://sphotos-b.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-frc3/t1/1609599\\_572201609537716\\_875222687\\_n.jpg](http://sphotos-b.ak.fbcdn.net/hphotos-ak-frc3/t1/1609599_572201609537716_875222687_n.jpg)
- vielen Menschen von der Aktion erzählen
- unsere Seite auf Facebook liken und teilen <http://www.facebook.com/OneBillionRisingGmunden/>
- die Veranstaltung auf Facebook teilen <http://www.facebook.com/events/1416506245258625/>
- am 14. Feber um 14 Uhr mit Freundinnen und Freunden zum Rathausplatz kommen und tanzen
- eine Kerze für den Gedenkort mitbringen
- am 14. Feber irgendetwas Rotes (Farbe von One Billion Rising) tragen
- dein persönliches Statement öffentlich machen <http://weripower.blogspot.co.at/2014/02/was-ist-gerechtigkeit.html>
- mit Menschen über das Thema Gewalt an Frauen sprechen

Ich freue mich darauf, deine Erfahrungen auf meinem Blog zu lesen!

<http://weripower.blogspot.co.at/2014/02/tanzen-fur-gerechtigkeit.html>

PS: Hier eine Liste der Frauenvereine im Salzkammergut, wo sich von Gewalt Betroffene und Angehörige unverbindlich und anonym Beratung holen können:

Gmunden: Frauen in Bewegung – [www.fraueninbewegung.at](http://www.fraueninbewegung.at)  
Gewaltschutzzentrum – [www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at)  
Ebensee: Frauenforum Salzkammergut – [www.frauenforum-salzkammergut.at](http://www.frauenforum-salzkammergut.at)  
Bad Ischl: Frauenberatungsstelle Inneres Salzkammergut – [www.frauensicht.at](http://www.frauensicht.at)  
Gewaltschutzzentrum – [www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at)  
Scharnstein: Verein Insel – [www.verein-insel.at](http://www.verein-insel.at)  
Vöcklabruck: Frauenhaus – [www.frauenhaus-voecklabruck.at](http://www.frauenhaus-voecklabruck.at)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)



*Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!*

## Veranstaltungen



**Mo., 3. März 2014**, 19 – 20 Uhr  
**Mo., 24. März 2014**, 19 – 20 Uhr

### Abendmeditation

10 Euro, Kulana – Traunsteinstr. 52, Gmunden

Wir nehmen uns Zeit: Zeit für Innehalten. Zeit für Ruhe. Zeit für Auszeit.

Informationen über Termine und 10er- bzw. 5er-Abonnements findest du auf meiner Website

<http://www.weripower.at/meditation/>

und im aktuellen Flyer

[http://www.weripower.at/pdfs/20130823\\_Flyer\\_Meditationsabende\\_vWeb.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/20130823_Flyer_Meditationsabende_vWeb.pdf)



**Do., 6. März 2014**, 19 – 21 Uhr

### Frauentempel Traunsee – offener Abend

25 Euro für den offenen Abend\* – 100 Euro für 5 Monate Tempel  
Yogahaus Traunsee – Feldstr. 20, Altmünster – <http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Anmeldung unbedingt erforderlich

Uschi Hitzenberger und ich öffnen wieder die Tempeltore! ☺ Der Tempel ist ein heiliger Ort für Frauen, in dem wir unsere Weiblichkeit feiern. Es ist ein geschützter, geheimnisvoller Raum, in dem wir uns in unserem Frau-Sein ganz annehmen: Wir können unsere einstudierten Rollen und Masken fallen lassen, können uns mit allem zeigen, was gerade da ist.

Weiterlesen unter auf unserer Website

<http://www.weripower.at/tempel/>

oder in unserem neuen Flyer:

[http://www.weripower.at/pdfs/20140123\\_Flyer\\_Frauentempel\\_vWeb.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/20140123_Flyer_Frauentempel_vWeb.pdf)

\* Der Tempel am 6. März ist ein offener Abend: Alle interessierten Frauen können daran um 25 Euro teilnehmen, bevor sie sich für den gesamten Tempel-Zyklus entscheiden. Danach ist ein Einstieg in die Tempelgruppe erst im Herbst 2014 beim Beginn des nächsten Zyklus möglich.



**Fr., 7. März 2014**, 18:30 Uhr

### ICH.BIN. AVIVA – mit Linda Tinsobin

35 Euro

Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster

<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Die Übungen der AVIVA-Methode beleben unser Becken und lassen uns aus unserer Mitte heraus dynamisch werden. Mit viel Spaß und Elan zeigt Linda, wie wir verschiedenste Frauenprobleme auf natürliche Weise in Ordnung bringen.

Der dritte Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer

[http://www.weripower.at/pdfs/Flyer\\_Frauenkreis\\_Ichbin.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:  
→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!



**Mi., 26. März 2014**, 18:30 – 20:30 Uhr

**Vortrag: Spirit für den Alltag – Zeitlose Weisheit im Wirtschaftsleben einsetzen**

39 Euro – WIFI Linz

Anmeldung direkt beim WIFI: <http://tinyurl.com/nk67wjy>

Seit Tausenden von Jahren werden in den verschiedensten spirituellen Traditionen Grundgesetze erfolgreich angewendet und weitergegeben. Dieser Einführungsvortrag präsentiert und erklärt die zentralen spirituellen Weisheiten in ihrer Essenz: Bewusstheit, Verbundenheit, Fokus, Präsenz, Liebe, Zuversicht, Flexibilität. Diese Grundgesetze dienen nicht nur der Persönlichkeitsentwicklung, sondern sind auch die Basis für zukunftsfähiges Wirtschaften mit Herz und Hirn.

Weiterlesen unter

[http://www.weripower.at/spiritimalltag.html#wifi\\_2](http://www.weripower.at/spiritimalltag.html#wifi_2)



**Fr., 4. April 2014**, 18:30 Uhr

**ICH.BIN. gut ge-stimmt – mit Alexandra Duzikova**

35 Euro – Yogahaus Traunsee, Feldstr. 20, Altmünster

<http://www.yogahaus-traunsee.at/>

Wir stärken unsere Stimme durch Singen von einfachen Chants und Mantras, Circle Singing, Improvisieren und Tönen. Mit großer Freude und Leichtigkeit vermittelt Alexandra die heilsame Kraft des Singens, die uns auch im Alltag Ausdruck verleiht.

Der vierte Workshop des Frauenkreises ICH.BIN. <http://www.frauenkreis-ichbin.at/>

Alle Informationen zum Ausdrucken in unserem Flyer

[http://www.weripower.at/pdfs/Flyer\\_Frauenkreis\\_Ichbin.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/Flyer_Frauenkreis_Ichbin.pdf)

Alle Veranstaltungen sind online abrufbar unter:  
Der Lageplan bzw. Anfahrtsplan zum Kulana ebenfalls:

<http://www.weripower.at/termine.html>

<http://www.weripower.at/fragen7.html>

---

## Neuigkeiten

### **matea – Zentrum für neues Leben**

matea – Zentrum für neues Leben ... das ist der Name eines Vereines, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Frauen und Familien vom Kinderwunsch bis über die Geburt in das neue Leben hinein zu begleiten.

<http://www.matea-zentrum.at>

In Altenmarkt findet die Eröffnung im Mai statt – und in Gmunden befinden wir uns gerade in der Phase, passende Räumlichkeiten zu finden. Diese Räumlichkeiten sollten 1-2 Behandlungsräume, 1 Seminarraum und Räume für ein Geburtshaus umfassen. Wenn du eine Idee hast, melde dich bitte!

### **Malort und MusikRaum**

In "alphabet", dem neuesten Film von Erwin Wagenhofer, wird das Konzept des Malortes vorgestellt – es ist ein Ort, an dem ohne Leistungsdruck und unabhängig von Vorstellungen "wie man es macht" gemalt werden kann. Linda Tinsobin hat solch einen Malort am Traunsee eingeführt (im Tanzkammergut in der Georgstraße). Wer sich dafür näher interessiert, kann Linda Tinsobin unter 0680 / 3059156 erreichen. In Anlehnung an den Malort hat Gertraud Tinsobin gemeinsam mit Eva Kretz im Yogahaus <http://www.yogahaus-traunsee.at/> einen MusikRaum für Kinder eingerichtet. Nähere Informationen im aktuellen Flyer

[http://www.yogahaus-traunsee.at/web/images/pdf/fruehling\\_2014/MusikRaum\\_Fruehling%202014.pdf](http://www.yogahaus-traunsee.at/web/images/pdf/fruehling_2014/MusikRaum_Fruehling%202014.pdf)

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

→ [http://www.weripower.at/pdfs/weripower\\_brief\\_nr\\_58.pdf](http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_58.pdf)



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!



Von Herzen wünsche ich dir und uns allen, dass wir in unserem Leben Brot und Rosen zusammen mit ganz viel Zuversicht erleben.

Mit One Billion Rising setzen wir ein Zeichen, dass von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen auf eine breite Solidarität bauen dürfen, sie sind nicht alleine. Es gibt Hilfe. Es gibt einen Ausweg.

Ich freu mich, wenn du am 14. Feber um 14 Uhr in Gmunden dabei bist – oder bei irgendeinem anderen One Billion Rising Event: <http://www.onebillionrising.org/events/>

Herzliche und seelische Grüße sendet dir

Uli

G.N. (= Good News): Erkläre dich nicht. Deine Freunde verlangen das nicht von dir und deine Feinde werden dir sowieso nicht glauben. (Paulo Coelho)

[http://www.facebook.com/weripower/posts/10201495179921518?stream\\_ref=10](http://www.facebook.com/weripower/posts/10201495179921518?stream_ref=10)

Mach auch du mit bei der Initiative Good News! Statt eines P.S. am Ende des Emails ein G.N. (=Good News)!

☺ ☺ ☺ Mit einer Email an [update@mutmacherei.net](mailto:update@mutmacherei.net) erhältst du wöchentlich eine Anregung für Deine Good News! ☺

---

#### Impressum

Du erhältst diesen Newsletter als KundIn oder InteressentIn von weripower Coaching & Training mit :) - Faktor.

MedieninhaberIn: Für den Inhalt der weripower Briefe ist Ulrike Feichtinger verantwortlich.

Richtung des Newsletters: In den weripower Briefen werden Informationen und Denkanstöße rund um die Themen *Zuversicht - den eigenen Weg gehen - Spiritualität* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der MedieninhaberIn: Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Anmeldungen zum Newsletter werden gerne unter <http://www.weripower.at/briefe.html> entgegen genommen! ☺

Dr.<sup>in</sup> Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin  
weripower Coaching & Training mit :) - Faktor  
<http://www.weripower.at/> - [u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
+ 43 (0) 650 460 4103  
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52

Blog:  
<http://weripower.blogspot.co.at/>

Facebook:  
<http://www.facebook.com/u.feichtinger>  
<http://www.facebook.com/weripower>

Twitter:  
<http://www.twitter.com/weripower>

Fotonachweise:  
Uli Feichtinger