


Lass zu, was dich groß macht		
Ilona Lindenau		
<b>Leo Freizeitmagazin Beilage der Tageszeitung Rheinpfalz</b>		
11/2019	Erscheint: monatlich	Auflage: 55.250 Leserreichweite: 160.000 Anzeigenäquivalent: 1.780 €€

**»Lass zu, was dich groß macht«**

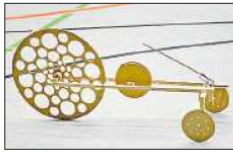
Worte wie Pfeile: Wie motivierend ein Lob sein kann, wie vernichtend dagegen ein schlechtes Urteil und warum das so ist, beschreibt Ilona Lindenau plastisch und nachvollziehbar in ihrem Ratgeber. Dass nicht allein Bewertungen durch andere Menschen eine Rolle spielen, sondern auch der innere Dialog, nimmt in ihren Ausführungen einen breiten Raum ein. Als Erzeuger von Ängsten und Selbstzweifeln macht die Kommunikationsexpertin neben anerzogenen Glaubenssätzen auch persönliche Erfahrungen aus. Alle zusammen seien innere „Saboteure“, denen die Autorin Kommunikationsstrategien und überraschende Erkenntnisse sowie Übungen und Checklisten entgegenstellt, durch die sich Erfolg und Lebensfreude einstellen sollen. Zu ihrer „Power of Words“-Methode gehört es etwa, „Gänseblümchen-Momente“ festzuhalten und auch anderen positives Feedback zu geben. Interessanter Ansatz! | wig



I. Lindenau: „Lass zu, was dich groß macht“, Goldegg, 2019, 19,95 Euro

I. Lindenau: „Lass zu, was dich groß macht“, Goldegg, 2019, 19,95 Euro

## FORMEL M Wettkampf mit Mausefallenantrieb



**Spektakulär unspektakulär:  
Mausefallenmobil.** | Foto: privat

Anfeuern erlaubt: Zwar sind die Fahrzeuge der Formel M nicht unbedingt sehr schnell unterwegs, dafür punkten sie aber mit ausgefeilter Technik. Besteht der Antrieb doch aus herkömmlichen Mausefallen. Bei den Wettbewerben geht es denn auch nicht um Geschwindigkeit, sondern um Ausdauer und Optik. Wer Besitzer eines solchen Vehikels ist, egal ob Eigenbau oder getuntenes Bausatzmodell, kann sich vor Ort noch anmelden. Die Veranstalter des Mausefallenrennens freuen sich aber auch auf Zuschauer. | wig

### INFO

Formel M: Fr 29.11., 10 Uhr, Herxheim/LD, Pamina-Schulzentrum, Großsporthalle, Eintritt frei, Info: rheinland-pfalz@bdbk-online.info (Betreff: Formel M)

LEO-METER ●●●○

Belastungstest erstaunlicher Vehikel

## EISLAUFEN: SAISON VIELERORTS BEREITS IN VOLLEM GANGE

# Schlittschuhe schnüren!

Auf die Kufen, fertig, los! Während mancherorts Eislauffans längst ihre Runden drehen, öffnen an andernorts mobile Eisbahnen erst dieser Tage. Eine Auswahl:

In **Neustadt** vorm Hauptbahnhof (bis 12.1. täglich 11-22 Uhr, <https://eisbahn-forlani.de>), in **Frankenthal** in der Erkenberturine (täglich 11-22 Uhr, stets aktuelle Programminfos via Facebook) und in Ludwigshafen im Eisstadion (Mo-Do 9-12 Uhr mit Anmeldung und 14.30-17.30 Uhr, Fr 9-12 Uhr mit Anmeldung, 14.30-17.30 Uhr, 19-22 Uhr mit wechselnden Events, Sa 10-13 Uhr, 14.30-17.30 Uhr und 19-22 Uhr mit Eisdisco sowie So 10-13 Uhr, 15-19 Uhr, [www.ercl.org](http://www.ercl.org)) heißt es schon seit Anfang November: Bahn frei für die Schlittschuhgemeinde. Die Ice Arena in **Zweibrücken** ist sogar bereits im September in die Saison gestartet (geöffnet Mo 10-12 Seniorenlauf, Mi 15-17 und 19-21 Uhr; Do 15-17; Fr 14-16 und 20-22 Uhr, Sa 15-17 Uhr, 19-23 Uhr Eisdisco; So 10-12 und 14-17 Uhr, Informationen: [www.ice-arena.de](http://www.ice-arena.de)). Das Eisportzentrum Herzogenried auf dem neuen Messplatz in **Mannheim** mit zwei Hallen und unterschiedlichen Öffnungszeiten ist



**Jetzt überdacht: Eisbahn in Neustadt.**

| Archivfoto: Linzmeier-Mehner

seit Oktober geöffnet (alle Infos: [www.mannheim.de/eislaufen](http://www.mannheim.de/eislaufen)).

Für „Kaiserslautern on Ice“ wandelt sich die Veranstaltungshalle der Gartenschau ab Fr 22.11. in eine Eisbahn. Zur Eröffnung um 18 Uhr zeigen die Wormser Eiswittchen eine Performance. Ab 19 Uhr wird die Eisfläche zum ermäßigten Preis für alle freigegeben. Danach ist die Eisbahn täglich 9-21 Uhr, Fr/Sa bis 22 Uhr geöffnet; [www.kl-on-ice.de](http://www.kl-on-ice.de).

Die Schlittschuhbahn in **Speyer** am Altpörtel öffnet ihre Pforten am Mo 25.11. und ist

dann täglich von 11-21 Uhr geöffnet, [www.speyer.de](http://www.speyer.de) (unter Weihnachten in Speyer). Die „Stadtwerke Eiszeit“ auf dem Schlossplatz in **Karlsruhe** startet am Di 26.11., 18 Uhr (geöffnet: So-Do 10-21, Fr/Sa 10-22 Uhr, [www.stadtwerke-eiszeit.de](http://www.stadtwerke-eiszeit.de)). Während der Feiertage gibt es übrigens in der Regel abweichende Öffnungszeiten.

Weitere Eisbahnen werden zu Weihnachtsmärkten angeboten, in **Homburg** zum Beispiel ab Mo 9.12.; [www.homburger-weihnachtsdorf.de](http://www.homburger-weihnachtsdorf.de) | wig

## KURZ UND GUT

**Homburg: Gymnastik zur Musik**  
Im Rahmen der Aktion „Homburg lebt gesund“ lädt der Ski-Club Homburg am Do 21.11., 18.30-20 Uhr, Interessierte jeden Alters zu einer kostenlosen Gymnastikstunde in die Turnhalle der ehemaligen Hohenburgschule ein. Zwei Trainerinnen zeigen Übungen für Muskeln und Gelenke, die mit flotter Musik unterlegt sind. Im Anschluss stehen sie gerne für Fragen und persönliche Beratung zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Info: [www.homburg.de](http://www.homburg.de) | leo

**Hauenstein: Naturkosmetik**  
Alles, was ich an meine Haut lasse, muss ich auch essen können. Unter diesem Leitsatz steht ein Kurs im Naturerlebniszentrum Hauenstein, in dem Naturkosmetik hergestellt wird: Do 21.11., 19.30 Uhr; nächster Termin: Do 19.12., 19.30 Uhr. Es gibt Anleitung zur Produktion von Deo, Shampoo und Co., aber auch für Wasch- und Sprütmittel. Nach einem informativen Vortrag kann jeder im Workshop selbst kleine Proben der Produkte herstellen. Anmeldung: 06392 9946737 oder [info@natureerlebniszentrum.com](mailto:info@natureerlebniszentrum.com), Infos/weitere Veranstaltungen: [www.natureerlebniszentrum.com](http://www.natureerlebniszentrum.com) | leo

**Mannheim: Yoga-Aktionstage**  
Yogaklassen zum Ausprobieren auf Spendenbasis, Aroma-Akupressur, Klangschalenmeditation und Spezialangebote: Damit feiert das Studio „108F Hot Yoga Mannheim“ am Wochenende 23. und 24. November (Sa ab 9 Uhr, So ab 10 Uhr) seinen vierten Geburtstag. Im „heißesten Yogastudio der Metropolregion“ werden bei Temperaturen zwischen 30 und 40 Grad Celsius klassisches Hot Yoga, Yin Yoga und Forrest Yoga angeboten. Vorge stellt werden auch Schnupper-Yoga für Kinder und Jugendliche bei normalen Raumtemperaturen und „Safe & Sound Yoga“ für Menschen, die aufgrund von Verletzungen oder Ungelenkigkeit bisher nichts mit Yoga anfangen konnten. Das Samstagsprogramm klingt ab 21.30 Uhr mit DJ Stefan unter dem Motto „Chill & Gin“ bei Gin Tonic (auch alkoholfrei) und Snacks aus. Infos/Programm: [www.108f-hotyoga.de](http://www.108f-hotyoga.de) | leo

**Saarbrücken: »Fünf Tibeter«**  
„Fünf Tibeter“, darunter versteht man einfache klassische Asanas aus dem Hatha Yoga, die aus ihrer statischen Form gelöst und in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden. Das Energie- und Fitnessprogramm soll die Gesundheit unterstützen und dazu beitragen, die äußere und innere Balance neu zu entdecken. Wer die Übungen erlernen möchte, kann dies ohne Vorkenntnisse bei einem Workshop: So 24.11., 9-13 Uhr, Saarbrücken, Saal Pyramide, Försterstraße. Anmeldung: 0681 5064343 | leo

**Ludwigshafen: Kosmetikseminar**  
Ein kostenloses „Look good feel better“-Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie findet im Klinikum der Stadt Ludwigshafen statt: Do 28.11., 14 Uhr. Info und Anmeldung: 0621 5033984 | leo

## WELLNESS: MEDITATIVE KONZERTE VON MARION RITZ-VALENTIN IN SAARBRÜCKEN

# Mit Klang und Gesang ins Reich der Träume

Das Kreativzentrum Rotenbühl in Saarbrücken wird Schauplatz zweier „Konzerte zum Träumen“. Diese können die Zuhörer im Liegen genießen.

Marion Ritz-Valentin lädt die Zuhörer zu der „Klangreise ins Himmelszelt“ ein. Mit Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten werde sie ihr Publikum eigenen Angaben zufolge „ins Reich der Träume“ entführen. Eine Lichtinstallation trage dazu bei, eine „zauberhafte Atmosphäre zu schaffen“. Mit sphärischen Gesängen rundet die saarländische Autorin und Musikerin, die mit meh-



**Lädt zum Klangkonzert: Marion Ritz-Valentin.** | Foto: M. Ritz-Valentin/frei

ren Projekten wie Traumzeitkonzerten, Selbstbehauptungskursen, einem Kinderprogramm und Lifecoaching in Erscheinung tritt, ihre Performance ab. Die Klangreise dauere eine Stunde, Decken, Meditationsskissen und Yogamatte seien vorhanden. | wig

### INFO

Klangreise: Do 28.11. und 12.12., jeweils 19.30 Uhr, Saarbrücken, Kreativzentrum Rotenbühl (Neugrabenberg 43), Anmeldung: 0171 1481863

LEO-METER ●●●○

Musik als Seelennahrung

## BUCHTIPPS: RATGEBER RUND UM GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

### »Älter werden wir später!«

Älterwerden als Chance, nicht als Schicksal betrachten: Tipps, die letzten 20 oder 30 Jahre des Lebens möglichst gesund zu genießen, gibt die WDR-Gesundheitsexpertin Aylin Urmsersbach in einem dicken Standardwerk mit ganzheitlichem Anspruch. Nicht nur ihre klugen Lebensstrategien helfen, die allein schon Zuversicht schenken: Die Ärztin hat auch ein praktisches Programm mit gezielten Bewegungsübungen und Informa-



tionen zur Ernährung mit entsprechenden Rezepten entwickelt, das sie neben interessantem Wissen von der Naturheilkunde bis zur High-Tech-Medizin vorstellt. Sie erörtert auch etwa, wie man dem Altern mental entgegenwirkt und der Rente gelassen entgegen sehen kann, indem man sich früh genug damit auseinandersetzt. Sie widmet dem Thema Partnerschaft ebenso eigene Kapitel wie der Suchtgefahr, dem Übergewicht und der Osteoporose. Eigene Erfahrungen schildert sie obendrein. Daumen hoch! | wig  
Aylin Urmsersbach: »Älter werden wir später!«, ZS Verlag, 2019, 22,99 Euro

### »Lass zu, was dich groß macht«

Worte wie Pfeile: Wie motivierend ein Lob sein kann, wie vernichtend dagegen ein schlechtes Urteil und warum das so ist, beschreibt Ilona Lindennau plastisch und nachvollziehbar in ihrem Ratgeber. Dass nicht allein Bewertungen durch andere Menschen eine Rolle spielen, sondern auch der innere Dialog, nimmt in ihren Ausführungen einen breiten Raum ein. Als Erzeuger von Ängsten und Selbstzwei-



feln macht die Kommunikationsexpertin neben anerzogenen Glaubenssätzen auch persönliche Erfahrungen aus. Alle zusammen seien innere „Saboteure“, denen die Autorin Kommunikationsstrategien und überraschende Erkenntnisse sowie Übungen und Checklisten entgegenstellt, durch die sich Erfolg und Lebensfreude einstellen sollen. Zu ihrer „Power of Words“-Methode gehört es etwa, „Gänseblümchen-Momente“ festzuhalten und auch anderen positives Feedback zu geben. Interessanter Ansatz! | wig  
I. Lindennau: »Lass zu, was dich groß macht!«, Goldegg, 2019, 19,95 Euro