

KATHARINA THOR & NICOLAS PRIZZOTTI



Heute, hier, jetzt-
EIN REISEFÜHRER
DURCHS LEBEN

Erkenntnisse - Tipps - Ideen - Rezepte
und Gesetze des Lebensglücks - auf den Punkt gebracht

motivierend und anspornend

LEBENSFREUDE - DANKBARKEIT

Die größte Kraft des
(HERMANN



Lebens ist der Dank.

VON BEZZEL)

*Dankbarkeit ist die Anerkennung für eine Wohltat,
die in uns freudiges, positives Empfinden auslöst –
uns ein Lächeln entlockt.*

*Wohllollen entgegenbringen, sich ausgiebig freuen,
aus ganzem Herzen danken –
das ist nicht selbstverständlich.*

*Mit sich selbst ins Reine kommen, Körper,
Geist und Seele in Einklang bringen.*

*Innehalten und dem Trubel der heutigen Zeit
sowie der unablässigen Informationsflut entfliehen,
sich wohl einbetten in ein Umfeld,
das Sicherheit und Erfüllung verspricht.*

*Dann erst recht ist es möglich,
mit offenen Händen und erfülltem Herzen
zu geben – und auch zu nehmen.*

*Sehen Sie sich um, lauschen Sie,
riechen und spüren Sie
den sagenhaften Reichtum,
die vielfältige Schönheit,
die uns in dieser Welt umgibt!*

Leben

LEBENSFREUDE - VOM RECHTEN MAß



Grenzgänger

Maßhalten ist ein wichtiger Grundsatz unseres Lebens! Ein selbstgewähltes Maß einzuhalten bedeutet, sich Grenzen zu setzen. Klingt das für Sie nach Beschränkung und Verzicht? Ist es nicht, wie mit dem halbvollen Glas, immer eine Frage der Perspektive?

Wenn ich in einer atemberaubend schönen Landschaft stehe, kann mein Blick sie voll und ganz genießen. Möchte ich mir etwas Eigenes darin schaffen, so grenze ich mein Eigentum in irgendeiner Weise ab. Eine blühende Hecke voller Gezwitscher und Leben kann eine sehr schöne, für beide Seiten, die Außenansicht und die Innensicht, bereichernde Grenze sein.

Grenzen bilden unsere Persönlichkeit für jedermann sichtbar ab. Kleidung ist auch so eine Grenze. Sie ermöglicht uns einen geschützten Raum und stellt uns gleichzeitig dar, spricht für uns, noch ehe wir ein Wort sagen.

Um das Eigene zu finden und leben zu können, brauchen wir das rechte Maß, setzen wir Grenzen! Grenzen zu setzen und sie einzuhalten bedeutet Respekt vor dem Leben zu bewahren.

Leben



Innere Kraft

*„Disziplin ist die Brücke zwischen Zielen
und ihrer Verwirklichung.“*

(JIM ROHN)

*„Disziplin ist am Anfang schwer.
Dann macht sie alles leichter.“*

(EDITA GRUBEROVA)

Wenn wir unser Leben in einer bestimmten Ordnung einrichten, die unseren Bedürfnissen entspricht, schaffen wir uns Freiräume. Darin haben wir Platz, um uns eigene Ziele zu setzen und erfüllbare Pläne auszuführen. Lassen wir uns auch Zeit zur Innenschau und für Inspirationen, um unsere sehnlichsten Wünsche frei entfalten zu können.

Konzentration hilft uns alle möglichen Ziele zu verwirklichen. Diese gebündelte Kraft ist unser Hauptwerkzeug, wenn wir etwas Bedeutendes leisten wollen. Arbeiten wir mit Ausdauer, Zuverlässigkeit und Zuversicht Schritt für Schritt an unserem Werk, erreichen wir unser Ziel!

Ganz gleich welche Lebens-Reise wir antreten, die ersten Fragen, die uns interessieren, sind: Welches ist mein Ziel? Wie komme ich dort hin? Was ermutigt und stärkt mich auf meinem Weg?

Auch eine lange Reise beginnt mit einem einzigen Schritt! Machen Sie den Anfang!

Leben



Der **Eisvogel**
★★★★★



Neu im Eisvogel

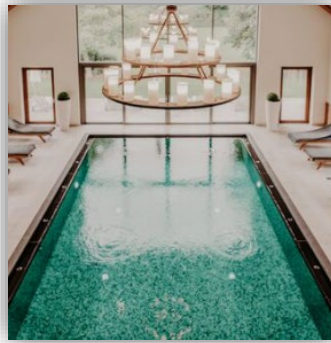
•Genießen, punkten und Prämien sichern.
Mit Ihrer „Eisvogel“ Bonus Card sammeln Sie mit jedem im „Eisvogel“ umgesetzten Euro einen Punkt.

Diese Punkte können Sie zum von Ihnen gewünschten Zeitpunkt in attraktive Prämien eintauschen. Das Punktesystem



SPA Bereich

Gesundheit - Genuss - Gleichgewicht - G'mächlichkeit - G'schäftigkeit - Gemütlichkeit -
Auf diesen sechs Säulen haben wir das Angebot des Eisvogel SPA aufgebaut:
authentisch, ausgewogen und nachhaltig.



Das Motorradhotel in der Hallertau

<p>MZ Route 1</p> <p>Start am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p> <p>Fahrtstrecke: Bad Gögging - Mindelstetten - Riedenburg - Dietfurt - Hilpoldstein - Absberg (Kleiner Brombachsee) - Muhr am See - Pappenheim - Buxheim - Germersheim - Oberdolling - Vohburg an der Donau - Münchsmünster - Neustadt an der Donau - Bad Gögging</p> <p>Ankunft am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p>	<p>MZ Route 2</p> <p>Start am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p> <p>Fahrtstrecke: Bad Gögging - Hienheim - Essing - Hemau - Beratzhausen - Luppburg - Velburg - Lauterhofen - Iilschwang - Hirschau - Freudenberg - Wernberg-Köblitz - Leuchtenberg - Vohenstrauß - Pleystein - Moosbach - Eslarn - Schöensee - Weiding - Stadler - Tiefenbach - Schöndorf - Stamsried - Roding - Michelsneukirchen - Falkenstein - Donaustauf - Regensburg Pfaffenstein - Sinzing - Kelheim - Bad Gögging</p> <p>Ankunft am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p>	<p>MZ Route 3</p> <p>Start am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p> <p>Fahrtstrecke: Bad Gögging - Kelheim - Sinzing - Nittenau - Wald - Zell - Falkenstein - Wiesenfelden - Stallwang - Konzell - Haibach - Sankt Englmar - Fischaitnach (Erlebnisgastronomie Schnitzmühle) - Geiersthal - Ruhmannsfelden - Achslach - Bernried - Niederwinkling - Aiterhofen - Geiselhöring - Schierling - Langquaid - Abensberg - Bad Gögging</p> <p>Ankunft am "Der EISVOGEL" in Bad Gögging</p>

mehr...



Körperwelt

- ERSTE GEDANKEN
- ESSEN & TRINKEN
- BEWEGEN
- ENTSPANNEN & AKTIVIEREN
- RUHEN & SCHLAFEN
- DIE SINNE SCHULEN

*Der gepflegte Körper ist der Ort,
in dem ein wacher Geist
und eine intakte Seele gern wohnen.*

*Achtsam und regelmäßig genährt,
bewegt, ausgeruht und gereinigt,
erfüllt er seine Aufgaben „mit links“.*

*Ein vernünftiger Einsatz
der zur Verfügung stehenden Kräfte
erhält die Spannkraft – stählt ohne zu stehen!*

Ein Zuhause für Geist und Seele

*Tue deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!*

(TERESA VON AVILA)

Unser Organismus ist ein wahres Wunderwerk! Geben wir uns die Chance, ihn zwischen förderlicher Anstrengung und liebevoller Achtsamkeit im Gleichgewicht zu halten!

Hören und fühlen wir in uns hinein!

Unser Körper braucht regelmäßig und maßvoll *wert-volle* Nahrung, um optimal funktionieren zu können.

Laufen wir um unser Leben, steigen die Treppen nach oben, um beweglich zu bleiben!

Lassen wir immer wieder die Seele baumeln ... und schlafen wir uns gesund!

Nehmen wir uns Zeit, viel Zeit, für Menschen, die uns gut tun!

Räumen wir Geist und Seele einen weiten Raum für gute Ideen und Lebensfreude ein!

Der gepflegte Körper ist der Ort, in dem ein wacher Geist und eine intakte Seele gern wohnen. Die Voraussetzung für große Leistungen und ein erfülltes Leben ist die *eine* Gesundheit, die wir haben!

Echtheit

Das Orakel zu Delphi galt in der Antike als Mittelpunkt der Erde. Über seinem Eingang steht: „Erkenne dich selbst!“

Wer bin ich? Welche Möglichkeiten habe ich? Was entspricht mir?

In Zeiten der unbegrenzten Möglichkeiten der „äußerlichen Optimierung“ und der Schönheitschirurgie ist es nicht leicht, sich auf sein ganz eigenes Potential zu konzentrieren. Sich in seiner Haut wohl zu fühlen, echt, natürlich schön zu sein!

Uns zu pflegen, ausgewogen zu ernähren, unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zu trainieren, heißt nicht, ein Kunstprodukt aus uns zu machen.

Nehmen wir uns mit Selbst-Bewusstsein so an, wie wir sind! Schöpfen wir unsere Möglichkeiten voll aus! Entdecken wir unsere wahre, innere und äußere Schönheit!

Körper

Gesund-Denken

Lassen Sie den Gedanken nicht völlig freien Lauf. Wagon Sie Ihr Denken zu lenken! Denn die Gedanken nehmen Einfluss auf unser Lebensgefühl und unser Immunsystem.

Nicht Grübeln, Nachdenken bringt uns weiter!

Grübeln besteht aus blockierenden, endlos kreisenden und verurteilenden Selbstgesprächen, unentwegtem Kopfzerbrechen über alles, was nichts bringt!

Nachdenken dagegen ist eine intensive innere Auseinandersetzung mit Absichten und Zielen. Indem wir engagiert, sachlich und ohne Selbstmitleid Chancen und Realisierungsmöglichkeiten abwägen, denken wir zielorientiert nach. Dadurch werden wir aktiv und kommunizieren erfolgreich. Unsere Beziehungen und damit unser Handeln gelingen leichter.

Das bringt Klarheit und hält gesund!

*Denken ohne Lernen
ist gefährlich!*
(KONFUZIUS)

Vorausschauend gestalten können wir nur, wenn wir stetig dazu lernen. Verbessern bedeutet etwas zu verändern. Und aus Fehlern lernen wir. Veränderungen und Fehler zulassen zu können, gibt uns innerliche Ruhe und Gelassenheit.

Übernehmen wir keine Glaubenssätze und vorgefertigten Meinungen. Beschäftigen wir uns innerlich mit verschiedenen Blickwinkeln. Urteilen wir achtsam und vielschichtig. Denn alles, was uns begegnet, lässt uns lernen und wachsen.

Nehmen wir Herausforderungen als Bewährungsproben und Chancen zu neuem Lernen verantwortungsbewusst und optimistisch an. Dadurch bewahren wir uns Souveränität und tragen wesentlich zu unserem Glück bei!

Geist



Beieinander bleiben

Jeden Tag aufs Neue:

*Uns gegenseitig aufrichtig wahrnehmen,
uns erkennen, uns ernst nehmen
und so lassen können, wie wir sind.
Meinungen klar ausdrücken,
den anderen dafür schätzen,
uns gegenseitig ein Gegenüber sein
– ein Team bilden.*

*Uns was Nettes sagen,
eine Aufmerksamkeit erweisen,
es uns immer wieder schön machen.
Gemeinsam etwas Großartiges erleben!*

Zusammen

Ein warmes Nest

*Die große Herausforderung annehmen,
unseren Kindern Nestwärme und Orientierung zu geben.*

*Ihnen Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zeit schenken,
um sie lachen zu sehen und ihre Tränen zu trocknen.*

*Wertschätzende Worte für sie finden, ihnen die Hand halten,
an ihrem Leben Anteil nehmen
und ihnen ein Vorbild bieten.*

Werte weitergeben, zusammenhalten.

Ihnen Kompass sein für einen selbstständigen weiten Flug!

Zusammen



Sie lesen einen Auszug aus einem unserer beliebten
Hotelbücher:

„Heute, hier, jetzt – Ein Reiseführer durchs Leben“

Das komplette Buch mit 176 Seiten können Sie hier
erwerben:

- als gebundenes Buch im Hotel an der Rezeption
Sofort zum Mitnehmen als Geschenk oder für sich
selbst zur Erinnerung an schöne Urlaubstage.
- im menani Shop: **Produkte – menani**
alle E-Books sind auf Seite vier

ihr [DOWNLOAD](#)

Leseproben zu allen unseren Büchern finden Sie im
Buchkatalog unter: **Buchkatalog – menani**

jeweils Teil 1 und 2



Minibücher inkl. Kuvert