

PRESSEAUSENDUNG

„Achtsamkeit statt Alltagsstress“ – P. A. Straubinger begeistert in Blindenmarkt mit seinem Vortrag und einer Live-Meditation

Blindenmarkt, 15. Oktober 2025 – Im Rahmen der Vortragsreihe „Impulse für Kopf und Herz“ und als Teil der laufenden „Herbsttage Blindenmarkt“ gastierte der bekannte Filmemacher, Autor und Keynote-Speaker P. A. Straubinger mit seinem Vortrag „Calm and Clear on Demand“ in der Ybbsfeldhalle in Blindenmarkt. Unter dem Motto „Achtsamkeit statt Alltagsstress“ vermittelte er eindrucksvoll, wie bewusstes Wahrnehmen, innere Ruhe und kleine Rituale im Alltag zu mehr Gelassenheit führen können.

Rund 200 Besucherinnen und Besucher folgten dem Vortrag, der durch seine Tiefe ebenso überzeugte wie durch seine Leichtigkeit. Trotz der achtsamen Stille im Raum herrschte eine besondere Offenheit, insbesondere in der Fragerunde, die lebendig und humorvoll verlief. Eine Frage brachte das Publikum besonders zum Schmunzeln: „Und warum schlaf ich dann so gut beim Fernseher ein?“

Straubinger nutzte diesen Moment, um anschaulich zu erklären, wie das Zusammenspiel von Reizüberflutung, Erschöpfung und fehlender Achtsamkeit unser Einschlafverhalten beeinflusst und wie man durch Meditation diese Energie in bewusste Entspannung lenken kann. Im Vortrag zeigte er praxisnah, wie man mit einfachen Methoden – von der ALI-Methode bis zu zahlreichen weiteren Achtsamkeitstechniken, unmittelbar in den „Achtsamkeits-Flow“ kommen kann. **Die Live-Meditation war dabei ein Highlight: Das Publikum konnte direkt mitmachen und erleben, wie schnell sich innere Ruhe einstellt, wenn man seine Aufmerksamkeit bewusst lenkt.** Straubinger verband Theorie und Praxis auf inspirierende Weise und machte deutlich, dass Achtsamkeit kein fernes Konzept, sondern eine lebensnahe, leicht anwendbare Haltung ist.

Bis zum Ende des Abends blieb der Referent präsent: Er beantwortete persönliche Fragen, bot seinen eigenen Tee zum Verkauf an und lud Interessierte ein, sich zu seinen weiteren Seminaren und Kursen anzumelden. Im Anschluss konnten auch drei seiner erfolgreichen Bücher erworben werden, darunter „Der Jungbrunnen-Effekt“, das bereits mehrfach ausgezeichnet wurde.

Unter den Gästen befand sich auch **Michael Garschall**, Intendant der Herbsttage Blindenmarkt. Die Vortragsreihe durfte im Rahmen dieses kulturellen Festivals in der Ybbsfeldhalle Station machen. **Noch bis 26. Oktober** haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, die **Operette „Der Schokoladensoldat“** live auf der Bühne zu erleben. Weitere Informationen unter www.herbsttage.at.

Die Vortragsreihe „Impulse für Kopf und Herz“ wird von der Moststraße in Kooperation mit den „Gesunden Gemeinden“ der Region organisiert und stellt einen inhaltlichen Schwerpunkt der Niederösterreichischen Landesausstellung 2026 dar, die unter dem Motto „Wenn die Welt Kopf steht – Mensch. Psyche. Gesundheit.“ im Landeskrankenhaus Mauer von 28. März bis 08. November 2026 stattfinden wird.

Der nächste Vortrag in der Reihe findet bereits am 05. November 2025 im Georgsaal in St. Georgen an der Ybbs statt. Eintrittskarten à 15 Euro dafür sind über Oeticket erhältlich. Hier der Überblick über die nächsten Vorträge der Reihe:

1. Manuela Macedonia am 5. November 2025 in Sankt Georgen am Ybbsfelde
2. Gunkl-Günther Paal am 21. November 2025 in Mauer bei Amstetten
3. Roman Szeliga am 9. Dezember 2025 in Amstetten
4. Ingo Vogl am 14. Jänner 2026 in Allhartsberg
5. Thomas Müller am 18. Februar 2026 in Wallsee-Sindelburg

Für alle Vorträge sind bereits Tickets erhältlich! Diese können über folgenden Link: <https://www.oeticket.com/eventseries/impulse-fuer-kopf-und-herz-3810757/> oder durch das Scannen des QR-Codes erworben werden.



Für Rückfragen:

Ilona Wenzl, MA
Projektleiterin der Moststraße
ilona.wenzl@moststrasse.at
Mobil: +43 676/41 03 864