

Lungauer Nachrichten

SALZBURGER WOCHEN SPEZIAL 12 // 07. SEPTEMBER 2017

Zeig mir das Leben noch lange von der Sonnenseite.

Sag danke mit dem FORD MOTORCRAFT Service
Für Fahrzeuge ab 5 Jahren.

FÜR NUR €159,-*
inkl. Material und Arbeitslohn

- Fahrzeugcheck
- Öl- und Ölfilterwechsel
- Luftfilterwechsel

* Gültig für Ford Fahrzeuge ab 5 Jahren (Datum der Erstzulassung) aus: Tourneo und Vario Busse, RS und ST Modelle sowie Galaxy ab BJ 2006

Schmidt automobile
5580 Tamsweg, Gewerbehof 249
Hr. Wolfgang Gell, Tel: 06474/ 2245
eMail: w.gell@schmidttauto.at



Am Sonntag feiert die Lungauer Volkskultur


Beim großen Fest der Volkskultur werden rund 1700 Mitwirkende in knapp 80 Vereinen für ein imposantes Bild in Mauterndorf sorgen. Seite 30




Große Bühne für die Mauterndorfer Schrefelschützen

Sie sind in der Regel zwischen sechs und zwölf Jahre alt. Ausgestattet mit Holzgewehren und Lungauer Bubentracht sorgen sie bei Ausrückungen für Entzücken. Hermann Prodingler wird sein „Regiment“ am Sonntag vor tausenden Besuchern beim Fest der Lungauer Volkskultur anführen.

BILD: LÖNG



troadkunst
BACKWERKSKUNST AUS TAMSWEG



Neu bei uns!
Dinkelweckerl
aus Lungauer Dinkelmehl
(auch für Allergiker)

CSC
City Shopping Center Tamsweg

Schulanfang
07.09 – 16.09.2017

SCHOOL IS COOL



MINUS 30%
AUF JEDES ADIDAS SET

-20%
auf **ALLE** Schultaschen

Esprit Kindergewinnspiel
Gewinne passend zum Schulanfang
dein neues Schul-Outfit!

OPTIK ANTON  Oh...! Ah...!

5580 TAMSWEG Tel. 06474/8390 **KÖSSLBACHER**

besser sehen besser hören besser aussehen
Handel mit Kontaktlinsen und Linsenpflegemitteln

Bei Gleitsichtgläsern gibt es große Qualitätsunterschiede.
Deshalb ist fachkundige Beratung besonders wichtig.
GLEITSICHTGLÄSER gut + günstig

Kommen Sie zu uns – Wir beraten Sie gerne!
Optimale Beratung = problemloses Sehen.

„Jeder schafft sich die Realität mit Gedanken“

Macht der Gedanken. Mentaltrainerin Gabriele Wimpler zeigt in ihren Seminaren, dass Kraft und Motivation für Beruf und Alltag erlernbar sind.

Mariapfarr. „Das Leben, sei es nun bei der täglichen Arbeit oder im privaten Umfeld, stellt uns manchmal vor große Herausforderungen. Wir haben immer die Wahl, daran zu wachsen oder zu scheitern“, ist Mentaltrainerin Gabriele Wimpler überzeugt.

Gerade in solch fordernden Zeiten ist es ihrer Meinung nach am wichtigsten, innezuhalten und in sich selbst hineinzuschauen. Die 47-Jährige weiß, wovon sie spricht. Sie hatte schon ei-

nige schwierige Prüfungen in ihrem Leben. Nach 13 Jahren als Marketingleiterin bei Ökopharm entschied sie sich 2011 für eine Ausbildung zur diplomierten Mentaltrainerin.

Seit heuer ist sie damit Vollzeit tätig und bietet Trainings für Firmen und Private in Österreich, Deutschland und der Schweiz an. Dabei will sie Mut, Motivation und Begeisterung für das Leben mitgeben. „Menschen für ihre Ziele zu begeistern, sie zum Han-



Mentaltrainerin Gabriele Wimpler.

BILD: SYLVIA SPITZBART/TEBO

deln zu motivieren und Mut zu machen, eingefahrene Gleise zu verlassen, die eigenen Stärken zu stärken und an sich zu glauben. Darin sehe ich in meinen Seminaren meine große Aufgabe.“

Was kann man sich darunter konkret vorstellen? „Es geht da-

rum, ein Bewusstsein für die Macht der Gedanken zu bekommen. Unsere Gedanken beeinflussen das Leben viel mehr, als man denken mag. Viele Menschen wissen nicht, dass wir mit unseren Gedanken unsere Gefühle und somit unsere Realität

selbst erschaffen. Alles, was ausgesandt wird, kehrt zum Ursprung – zum Sender – zurück.“

Das funktioniert auch umgekehrt – wer Positives ausschickt, zieht noch mehr Positives ins Leben. Der Schlüssel für ein zufriedenes Leben liege darin, dass man Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt. Voraussetzung ist ein gesundes Selbstvertrauen. Um es zu stärken, gibt es einige Dinge, die jeder tun kann: Dankbar für alles Gute im Leben sein, raus in die Natur gehen, lernen, Nein zu sagen. Begeisterung ins Leben bringen und andere damit anstecken. Frieden mit der Vergangenheit schließen, belastende Infos und Medienbeiträge sowie auch Menschen meiden und das Leben mit Humor nehmen. Wichtig sei auch, an die eigene Einzigartigkeit zu glauben und Veränderungen zulassen.

„Mir ist es ein Anliegen, Wissen zu vermitteln, praxisnah zu sein und Werkzeuge für den Alltag in die Hand zu geben. Schlussendlich gebe ich Impulse.

Umsetzen muss es jeder selbst.“ Eine Übung, die sie empfiehlt, ist das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuches. Alternativ kann man dies auf Zetteln festhalten und diese sammeln. Wirksam zur Stärkung der Selbstliebe sei auch, sich immer wieder bewusst zu machen, dass man wertvoll ist bzw. sich jeden Morgen vor den Spiegel zu stellen und sich zu sagen, dass man sich selbst liebt oder dass man sich jeden Tag ein bisschen mehr liebt. So beeinflusse man das Unterbewusstsein, das zu 90 Prozent Handeln und Gefühle bestimmt. Bedeutend ist zu erkennen, dass man das eigene Leben selbst in der Hand hat. „Jeder hat alles in sich, um ein glückliches Leben zu führen, und jeder kann sein Leben verändern. Dieses Wissen zu verbreiten, ist mir ein Herzensanliegen“, sagt Wimpler.

Das nächste Mentaltraining im Lungau findet am 23. September im Hotel Eggerwirt statt. 2018 sind weitere Seminare im Lungau geplant. **Theresa Bogensperger**



ST. MICHAEL

Neue Weltmeister im Pikken

Beim Finale der Weltcup-Serie beim Staigerwirt verwies Eva Maria Gruber in der Juniorenwertung ihre Kontrahentinnen Marie Lauche und Valentina Gruber auf die Plätze. Bei den Damen setzte sich Newcomerin Kristin Hauser durch. Sie darf sich jetzt Pikke-Weltmeisterin 2017 nennen. Das Podest komplettieren Steffi Purkrabek und Lisi Lauche. Im

packenden Finale der Herren setzte sich Reini „Fürbair“ Landschützer die Krone auf und sicherte sich nicht nur den Titel des Weltmeisters, sondern auch den des Weltcup-Gesamtsiegers. Die weiteren Plätze im Weltcup gingen an Walter „Anaconda“ Holitzky und Christian Aigner. Neuer Vizeweltmeister ist Christian Aigner. Im Bild (Mitte) die Weltmeister mit den Organisatoren Herbert Wieland und Walter Holitzky.

BILD: R. HOLITZKY

1. Zederhauser NATUR PARK LAUF

16. September 2017

Start um 10:00 Uhr beim Naturparkhaus. **Gratis Maut für alle Teilnehmer!**

Der Reinerlös der Veranstaltung geht an den Verein **„DAHOAM“**.

Für Unfälle jeglicher Art wird nicht gehaftet!

Anmeldung beim TVB Zederhaus oder online unter: www.zederhaus.gv.at

Nenngeld: Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre: € 5,- / Erwachsene: € 10,-

Nennschluss: 14. September 2017

Tombola
Unter allen Teilnehmern werden tolle Preise verlost

Murauer, OKOPHARM, UNTER KADENBRUNNEN, GesundeGEMEINDE, DACH Aigner, INTERSPORT FRÜHSTÜCKL, Gasthof Schliereralm, SPORTFEX, Transporte Christian Pichler Bad Gastein, Salzburger SPARKASSE, RESCH, Medisches Zentrum, TRAINITZ

2. Aufheigafest in Weispriach

am 10.09.2017

ab 10:00 Uhr bei der „Longa Stub'n“

- Tractor-Pulling / Voranmeldung: Tel. 0 64 73 - 201 48
- Oldtimertechnik gegen die stärksten Aufheiga
- ab 13:00 Uhr Kinderprogramm mit Hüpfburg
- Verkauf von bäuerlichen Produkten

Güsser, Longa Stub'n RESTAURANT, Weispriach

Jetzt wird der Garten winterfit gemacht

GARTENTIPP von Michaela Pircher

Jetzt, wo die Tage kürzer und die Temperaturen niedriger werden, geht auch die Gartensaison dem Ende zu. Wer Gemüse angebaut hat, verlängert die Ernte mit folgenden Tricks: noch grüne Tomaten reifen am Strauch aus, wenn man sie in Folienhauben packt. Zucchini sollten noch vor dem ersten Frost geerntet werden. Bis dahin muss die Pflanze regelmäßig gegossen und gedüngt werden. Kürbisse sind robuster. Sie vertragen auch Nachtfrost. Sie sollten bei trockenem Wetter möglichst lange auf den Beeten liegen bleiben und nachreifen.

Hecken- und Strauchschnitt

Über das Jahr verteilt gibt es unterschiedliche Gelegenheiten, eine Hecke zu schneiden. Das Ziel eines jeden Schnittes ist es, dass die Hecke grün bleibt und ein dichtes Wachstum aufweist.

Wann der beste Zeitpunkt für einen Heckenschnitt ist, hängt von der jeweiligen Heckenart ab: Während sommergrüne Hecken ihren Rückschnitt kurz vor dem Winter erhalten, sollten immergrüne Heckenpflanzen sowie Nadelgehölze vor dem ersten Austrieb im Frühling be-



Sommergrüne Hecken können noch kurz vor dem Winter geschnitten werden. BILD: MASCHINENRING

schnitten werden. Zu beachten sind zudem die jeweiligen Wetterbedingungen. Wollen Sie ein zu hundert Prozent zufriedenes Ergebnis haben, können Sie auch einen Gartenbauexperten damit beauftragen.

Die Triebe des Himbeerstrauches, die Früchte getragen haben, komplett zurückschneiden. Beim Lavendel frische Triebe und alte Blütenstiele entfernen, damit die Pflanze nicht verholzt. Hat man früher häufig Rosen im Herbst zurückgeschnitten, rät man heute davon ab, weil die Pflanzen die Schnittnarben nicht mehr rechtzeitig vor dem Frost schließen können. Besser nur tote und überlange Triebe abschneiden.

Den Rasen kann man nun nochmal vertikutieren und an beschädigten Stellen nachsäen. Nachtfrost schadet nicht, allerdings sollte man die Bereiche der Aussaat nicht betreten. Zum Schluss noch einen Winterdünger ausbringen und auf die nächste Gartensaison freuen!

Maschinenring

Diesen Gartentipp widmen Ihnen die Profis vom Land:

- ▶ Gartengestaltung
- ▶ Holz-Pools
- ▶ Grünraumpflege
- ▶ Baumpflege

5 x in Salzburg
Tel. 059 060 500
salzburg@maschinenring.at

Die Profis vom Land