

## DIE KRAFT DER STILLE

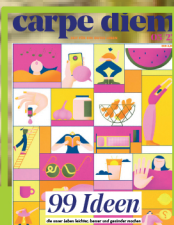
Am Anfang kann die Stille ein bisschen herausfordernd sein. Aber wir finden Wege, in die Stille zu gehen, sie als Kraft- und Energiequelle zu nützen – nur für uns.

Einen dieser Wege stellt uns Meditations-Coach Nicole Hobiger-Klimes im **carpe diem-Meditations-podcast** vor: eine Reise durch den „Mindful Circle“, in unsere eigene, unsere innere Stille.

Lust auf eine kleine Auszeit?  
Reinhören, loslassen, durchatmen. Willkommen!

**[carpediem.life/meditation](https://carpediem.life/meditation)**

carpe diem 9



## Ukrainekrise: Als Unternehmer auf seine Art helfen

Flüchtlinge leiden unter Stress, der mit Atemübungen bekämpft werden soll

Uns alle hat die Ukrainekrise erschüttert. Ganz Österreich hilft mit, um Hilfstransporte zu organisieren, Unterkünfte für angekommene Flüchtlinge oder Arbeitsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Viele Unternehmer nehmen ihre soziale Pflicht wahr.

Haben Sie seit Neuestem – oder vielleicht schon seit vielen Jahren – Mitarbeiter aus der Ukraine? Dann wissen Sie sicher, unter welchem Stress sie stehen. Das Herz rast, das Atmen fällt schwer, schlimmstenfalls glaubt

man zu ersticken. Man spürt die Anspannung im gesamten Körper und ist im Alarmmodus. Wir alle kennen das aus Stress-Situationen. Ukrainische Flüchtlinge erleben das täglich – wenn mit den Erinnerungen an den erlebten Krieg die Angst kommt. Unternehmensberaterin Nicole Hobiger-Klimes hat gemeinsam mit der aus der Ukraine stammenden Brandmanagerin Olia Schelest zwölf Entspannungs-Videos für YouTube initiiert: Die Audiodateien dauern zwischen sieben und 40 Minuten und sind auf Ukrainisch und Russisch vertont.

Ab sofort sind sie auf YouTube gratis veröffentlicht: [www.tinyurl.com/4ty6s77f](https://www.tinyurl.com/4ty6s77f)

### Nach der Flucht: Durch-Atmen und zur Ruhe kommen

„Wir möchten mit den Atem- und Entspannungsübungen vielen Flüchtlingen beim ersten Durchatmen helfen“, meint die Initiatorin und Unternehmensberaterin Nicole Hobiger-Klimes. Sie kennt Olia Schelest, die selbst aus der Ukraine stammt, von einer Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin. Schelest hat Angst und starke Unruhe seit Be-



Die ehrenamtlichen Projektmitwirkenden und Geflüchteten. Von links vorne: Katharina Nicole Hobiger-Klimes. Von links hinten: Marharyta Kuvyk, Ramona Petrovitsch, Jasna Lavreniuk, Petra Varga und Marcus Weber.

MARKTNEWS