



Nicole Hobiger-Klimes aus Höhenberg, die in Wien das Ausbildungsinstitut QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit leitet, brachte jetzt ihr Buch „Meine Quantensprünge“ (kleines Bild) heraus. Fotos: Jenia Symonds, privat

Ein Begleiter für das eigene Leben

Neuerscheinung | Nicole Hobiger-Klimes schuf mit „Meine Quantensprünge“ ein besonderes Tagebuch.

HÖHENBERG | Die Höhenbergerin Nicole Hobiger-Klimes ist Expertin für Meditation und Achtsamkeit. Jetzt hat sie ein Journal herausgebracht, das den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens richtet. „Meine Quantensprünge“ ist als lebenslanger Begleiter gedacht, der in schwierigen Situationen zum Anker werden und die Persönlichkeitsentwicklung fördern kann.

„Das Journal ist ein Fotoalbum für die wichtigsten Bilder des Lebens, ein Notiz- und Tagebuch für die angenehmen Gedanken sowie ein Workbook, das als Gute-Laune-Magnet fungieren und die Kreativität ankurbeln soll. Denn wie und womit es genau gefüllt wird, obliegt dem jeweiligen Besitzer“, erklärt die Herausgeberin. Das Ziel sollte immer dasselbe sein: „Glücksbringende Momente festzuhalten und jederzeit erneut erlebbar zu machen“, erklärt Nicole Hobiger-Klimes.

Das Anliegen der Herausgeberin dieses besonderen Ausfüllbüchleins ist es, den Menschen

ein richtiges „Lebensbuch“ an die Hand zu geben: „Durch die Beschäftigung mit diesem Journal kommen wir unserem eigenen Licht näher. Wir erkennen, wer wir sind und was uns ausmacht, was wir erlebt und erreicht haben und wofür wir dankbar sein können“, so die Inhaberin des Instituts QuantenSprung in Wien.

Die Idee dafür stamme von einer Bewohnerin eines Altersheimes, die stets ein Lächeln auf

„Es geht darum, eine beliebige Seite aufzuschlagen – und schon steht ein gutes Gefühl für uns bereit!“

Nicole Hobiger-Klimes

den Lippen trug. „Sie hatte einen Weg gefunden, jeden Tag Glücksmomente zu reaktivieren, indem sie in einem selbst gestaltetes Buch nachsah, was sie alles Wunderbares erlebt hatte“, erzählt Hobiger-Klimes, die Wirtschaftswissenschaften studiert hat und Ingenieurin, Systemischer Coach und Gründerin sowie Inhaberin des Ausbildungsinstituts QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit ist.

„Meine Quantensprünge“ ist im Verlag Berger erschienen und gibt es ab sofort im Buchhandel (ISBN 978-3-85028-943-6).

KLEINE DINGE HABEN OFT DIE GRÖSSTE WIRKUNG!

Nicole Hobiger-Klimes, ihres Zeichens Expertin für Meditation und Achtsamkeit, hat ein Journal herausgebracht, das den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens richtet. „Meine Quantensprünge“ ist als lebenslanger Begleiter gedacht, der in schwierigen Situationen zum Anker werden und die Persönlichkeitsentwicklung fördern kann.

Zeuge für die Highlights des Lebens

Das Journal ist einerseits ein Fotoalbum (in das die wichtigsten Bilder des Lebens eingeklebt werden sollen), andererseits ein Notiz- und Tagebuch (für die angenehmen Gedanken, nicht die negativen) und außerdem ein Workbook, das als Gute-Laune-Magnet fungieren und die Kreativität ankurbeln soll. Denn wie und womit es genau gefüllt wird, obliegt der jeweiligen Besitzerin bzw. dem jeweiligen Besitzer. Nur das Ziel sollte immer dasselbe sein: glücksbringende Momente festzuhalten und jederzeit erneut erlebbar zu machen: „Es geht darum, eine beliebige Seite aufzuschlagen – und schon steht ein gutes Gefühl für uns bereit!“

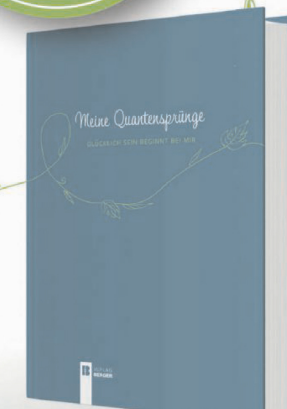
Glücklichsein selbst in die Hand nehmen

Das Anliegen der Herausgeberin dieses besonderen Ausfüllbüchleins ist es, den Menschen ein richtiges „Lebensbuch“ an die Hand zu geben: „Durch die Beschäftigung mit diesem Journal kommen wir unserem eigenen Licht näher und halten buchstäblich auf Papier fest, wer wir sind – mit all unseren Facetten und Erlebnissen. Damit startet eine wertfreie Innenarbeit: Wir erkennen, wer wir sind und was uns ausmacht, was wir bereits erlebt und erreicht haben und wofür wir dankbar sein können“, erklärt die Inhaberin des Instituts QuantenSprung in Wien.

Momente statt Dinge sammeln

Die Idee dafür kam Nicole Hobiger-Klimes, als sie von einer besonderen Dame erfuhr, die sich im Altersheim von all ihren Mitbewohnern unterschied: Während die meisten jammerten, trug sie stets ein Lächeln auf den Lippen. Ihr Geheimnis? Sie hatte einen Weg gefunden, jeden Tag Glücksmomente zu reaktivieren, indem sie ein solches selbst gestaltetes Buch aufschlug und darin nachlesen und -sehen konnte, was sie alles Wunderbares erlebt und wer sie über die Jahre geliebt hatte. „Wir wünschen uns alle ein erfülltes Leben. Mit diesem Begleiter tun wir aktiv etwas dafür“, so die Herausgeberin.

Mag. Nicole Hobiger-Klimes hat Wirtschaftswissenschaften studiert, ist Ingenieurin, Systemischer Coach und Gründerin sowie Inhaberin des Ausbildungsinstituts QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit. Sie selbst füllt ihr eigenes Lebensjournal seit vielen Jahren – jetzt hat sie es professionell designiert für jedermann erhältlich auf den Markt gebracht. Dass „Meine Quantensprünge“ ein großartiges Geschenk ist, versteht sich von selbst – gerade in herausfordernden Zeiten wie den aktuellen, in denen es vielen schwerfällt, das Gute im Leben zu erkennen.



Buchtipp:

DEIN GANZ PERSÖNLICHES LEBEN

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.meinquantensprung.at
www.nicolehobigerklimes.at
www.verlag-berger.at



Österreichische Post AG, NÖ Pressehaus, 3100 St.Pölten, Gutenbergstr. 12
 WZ 022032810 W Retouren: Postfach 100, 1350 Wien

NÖN

NÖN