

# Innere Stärke kann man lernen

**LEBENSILF** Sabine Brindl stellt ihre Hörbücher zum Thema Meditation vor.

**REGENSBURG.** Sie liebt Farben. Deshalb ist auch ihre Wohnung in der Augustenstraße bunt gestrichen: Rot, grün, blau und gelb. Farben wirken auf die Stimmung, da ist sich Sabine Rosali Brindl sicher. Das Glücksgefühl, die Ruhe und die Konzentration eines Menschen könne auch anders beeinflusst werden – mit Meditation.

1994 hat sich Brindl verstärkt damit auseinandergesetzt, sich sogar selbstständig gemacht, indem sie in Familien- und Freundeskreis mit Autogenem Training begann. Später half sie Mitarbeitern größerer Firmen zu Gelassenheit im Alltag.

„Die Menschen werden geistig flexibler, finden mehr innere Kraft und Stärke“, sagt Brindl. Im Zentrum dieses Wohlbefindens stünden Selbstbewusstsein und Selbstwertschätzung. Jetzt hat Sabine Brindl zwei Hörbücher zusammengestellt, in denen, hin-



Sabine Rosali Brindl

Foto: mia

terlegt mit klassischer Musik von Bach, Schubert und Verdi, verschiedene Meditationsübungen beschrieben und angeleitet werden.

Ein Hörbuch heißt „Glücklich sein“. „Es beschäftigt sich mit der großen Heilmeditation; dabei spielt die Lichtarbeit eine wichtige Rolle. Das andere Buch, die kleine Heilmeditation, soll helfen, sich selbst bewusst zu werden“, erläutert Brindl.

Die CDs dauern nur je 19 Minuten. So sei das Programm nicht zu an-

spruchsvoll und könne jeden Tag, sogar auf dem Weg zur Arbeit, praktiziert werden. Zusätzlich hat Brindl eine Info-CD herausgebracht, die sie an Apotheken oder Arztpraxen verleihen will. Einen ersten Abnehmer für ihre Hörbücher hat sie schon gefunden: Eine Apotheke will das Produkt über ihre Internetseite vertreiben, mit Arztpraxen und Buchläden verhandelt sie bereits.

„Ich habe alles selbst entwickelt, mit einem Programm aus dem Internet. Ein Jahr hat das gedauert.“ Mithilfe von Sprachschulung sei sie auch in der Lage gewesen, die Übungen auf der CD selbst zu vertonen. Und mit einem Freund nahm sie Musik auf. Am 19. Dezember war es dann geschafft – die CD konnte vom Stapel laufen.

Brindl überlegt, sich als nächstes an ein Buch zu machen – auch wenn das wieder eine Menge Arbeit bedeuten würde. Meditation schenke auch die Kraft, neue Projekte in Angriff zu nehmen.

(mia)

➔ Info: (09 41) 46 10 21 5