

Reiki – die natürliche Heilmethode

Nach 30-jähriger beendeter Selbstständigkeit im Lederhandel und später mit eigener Boutique in Altendorf, hat Marianne Menzl mit ihrer Praxis für Reiki-Behandlungen einen längst geplanten und gut vorbereiteten Lebensabschnitt begonnen. Seit geraumer Zeit empfängt sie in ihrer Praxis im Kraftort Einsiedeln Menschen, die sich von ihr Hilfe erwarten in der Bewältigung des Alltagsstress oder allgemein fürs Wohlbefinden. Menschen, die sich von einer Reiki-Behandlung Balance suchen zwischen Körper, Geist und Seele, um gesund zu bleiben. «Die innere Ruhe ist die Nahrung für die Seele», sagt die ausgebildete Reiki-Lehrerin. Und sie mahnt, dass wir wieder lernen müssten, uns selbst zu spüren. «Dazu benötigen wir aber die innere Ruhe und Entspannung.» Es lohne sich bestimmt, sich etwas Zeit für die Gesundheit – eben diese Balance – zu nehmen. Sonst müssten wir eventuell viel Zeit opfern für eine Krankheit, mahnt sie.

Marianne Menzl empfiehlt Reiki-Therapien zum Lösen von Blockaden, zur Ausgeglichenheit, zur Entgiftung, zur Stärkung des Immunsystems, zur Förderung von Wundheilung oder zur Schmerzlinderung von chronischen Leiden, bei Wechseljahrbeschwerden und vielem mehr. «Wenn ich Patienten schon besser kenne, ist auch Fern-Reiki möglich», sagt sie. Reiki dient allen Lebewesen und kann für Mensch, Tier und Pflanzen eingesetzt werden. Die Therapeutin wendet ihre Erfahrung bis jetzt nur bei Hunden an: «Sie geniessen eine Behandlung sehr entspannt und ruhig und reagieren sofort positiv.»

Marianne Menzl ist eine lebenserfahrene Frau, mit viel Menschenkenntnis und Einfühlungsvermögen. Mit Reiki beschäftigt sie sich schon seit elf Jahren, hat eine seriöse Ausbildung bei verschiedenen Lehrern genossen und die verschiedensten Meditationsseminare besucht. Als Reiki-Lehrerin gibt sie auch Seminare für Reiki 1. und 2. Grad sowie Reiki-Meister und Reiki-Lehrer.

Marianne Menzl, Birchlimatt 10, Einsiedeln; Anmeldung Mo bis Fr von 8 bis 10 Uhr; Telefon 055 442 79 80 oder 078 870 79 80; info@marianne-menzl.ch; www.marianne-menzl.ch

Neues Linthband, alte Linthläufe

Ehemalige Linthläufe lassen sich im Gelände oft als breite, lang gezogene Vertiefungen entdecken. Im westlichen Teil der Ebene, links des Linthkanals, wurden jüngere Flussläufe durch die Linthkorrektur (1807–1823) trocken gelegt, im östlichen Teil, rechts des Linthkanals, sind ältere Linthläufe wahrnehmbar.

Am Samstag, 23. Mai, findet die kulturhistorische Wanderung «Neues Linthband, alte Linthläufe» statt. Sie beginnt (bei jeder Witterung) um 9 Uhr beim Schloss Grinau und endet um 12 Uhr am Ausgangspunkt. Die Exkursion führt dem Linthkanal entlang, wo die Sanierungsarbeiten mit der in Bau befindlichen Erschliessungsstrasse Giesen-Grinau begonnen haben. Der Rückmarsch erfolgt beim Benkner Gehöft Ellbogen, der an einem Linthlauf liegt, welcher vor über 3000 Jahren aktiv war. Die kommentierte Begehung steht unter der Führung von Stefan Paradowski, Kunsthistoriker, Glarus.

Kulturhistorische Wanderung: Samstag, 23. Mai, 9 Uhr Schloss Grinau

Ein am Obersee wohnhafter Grieche will in seiner Heimat Pferdezucht und Reitkultur wiederbeleben

Ein Rapperswiler will die Griechen aufs Pferd bringen

Dimitrios Katsanos arbeitet an der Realisierung seines grossen Traumes: Auf der Insel Korfu will er eine Pferdefarm und ein Resort für Reitferien eröffnen. Er will damit eine alte griechische Pferderasse wieder bekannt machen.

«Fast alle griechischen Götter hatten ein Pferd», sagt Dimitrios Katsanos. «Bei Ausgrabungen hat sich sogar gezeigt, dass viele bedeutende Menschen zusammen mit ihren Pferden bestattet wurden.» Der 40-Jährige weiss weitere Argumente zu nennen, die belegen, welch grossen Stellenwert das Pferd in Griechenland einst hatte. Zum Beispiel die berühmte Figur Kentaur aus der griechischen Mythologie: Sie hatte den Oberkörper eines Menschen und den Unterkörper eines Pferdes. Von der einst grossen Bedeutung ist heute wenig zu spüren. Die meisten Griechen bewegen sich lieber auf Motorrädern fort als auf Pferden. Auf den autofreien Inseln sind es vor allem Maultiere, die zum Tragen von Menschen und Lasten eingesetzt werden. Pferdezucht- und Reitkultur haben im Land der tausend Inseln kaum mehr Bedeutung. Einheimische Rassen wurden vernachlässigt, gute Fachleute sind rar.

Mission «Pferd»

Katsanos hat sich vorgenommen, dies zu ändern. Ein ehrgeiziges Ziel, das grosse Taten und ein gutes Netzwerk erfordert. Der freundliche Mann mit den guten Manieren ist sich dessen bewusst.



Dimitrios Katsanos aus Rapperswil hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt.



«Diese Pferde sind wunderbar», sagt Dimitrios Katsanos, hier beim Trainieren eines Zakythina-Pferdes.

«Ich will einen Traum verwirklichen und meine Leidenschaft zu meinem Beruf machen. Dafür investiere ich viel.» Bereits unternahm er für seine Mission mehrere Reisen nach Griechenland. Ursprünglich war es sein Plan gewesen, spanische Pferde (seine Lieblingspferde) nach Griechenland zu bringen und sie dort zu züchten und zu schulen. Katsanos: «Ein Fachmann aus Athen wies mich aber auf eine einheimische Pferderasse hin, die fast in Vergessenheit geraten ist.»

Als er Züchter auf der Insel Zakythos besuchte, habe er festgestellt, dass die dort heimische Rasse grosses Potential hat. Zwar seien diese Zakythina genannten und aus einer Mischung von alten griechischen Pferden mit englischen Vollblütern hervorgegangenen Pferde mit der Schulterhöhe von 1,65 Metern nicht sehr gut trainiert gewesen. Aber das lasse sich korrigieren. Mit gezielter Zucht und regelmässigem Train-

ing will er die dunkelbraunen Pferde wieder besser in Form bringen und bekannt machen. «Es sind wunderbare Tiere», schwärmt er.

«Die Welt gehörte mir»

Aufs Pferd gekommen ist Katsanos schon als kleiner Bub. In seiner Heimat Preveza im Nordwesten Griechenlands ist er zum ersten Mal auf einem Pferd gesessen. «Es war enorm. Ich fühlte mich vollkommen und gross. Die Welt gehörte mir.» Als Kind und Jugendlicher sass er dann und wann wieder auf Pferden, mit 24 fing er an, Reitstunden zu nehmen. Für sein Studium als Modedesigner kam er nach Stuttgart. Zusammen mit seinen zwei Brüdern führte er ein paar Jahre lang einen Gastronomiebetrieb in Siegen (D) und bildete sich daneben in Reiten und Pferdedressur weiter. Seit vier Jahren lebt er nun in Rapperswil. Gegenwärtig arbeitet und lernt er bei Doris Süss in Kreuzlingen

für das Diplom als Reitlehrer und -trainer. Im kommenden Jahr wird er die Ausbildung abgeschlossen haben. Dann will er sich noch intensiver um die Reitfarm auf Korfu kümmern.

In zwei Jahren will Katsanos seinen Traum realisiert haben. 60 Hektaren Fläche soll seine Pferdefarm haben, die er auf der Insel Korfu eröffnen will. Davon sollen auch Pferdefreunde aus der Schweiz und dem restlichen Europa profitieren können. Eine Pension mit rund 30 Betten und ein Museum, das die Geschichte der griechischen Pferde vermittelt, sollen dazugehören. Seine Gäste sollen auf den Pferden Ausflüge unternehmen können. Katsanos Brüder Yannis (auch er lebt derzeit in Rapperswil) und Andreas werden ihn bei seinem ehrgeizigen Vorhaben unterstützen.

Martin Mühlegg

Infos: dimitrios.katsanos@gmail.com

Diga-Küchenfestival mit Bauherren-Seminaren

«Moderne Küchen sind Erlebnisräume», lautet das Credo von Küchenspezialist Diga. Am Küchenfestival vom Freitag, 22. Mai, bis Samstag, 6. Juni, zeigt Diga über 100 Küchenmodelle für höchste Ansprüche. An kostenlosen Bauherren-Seminaren erfahren Interessierte von anerkannten Küchenprofis, worauf man beim Küchenkauf besonders achten sollte.

Egal, ob man sich für eine Luxus-Küche oder ein Top-Angebot aus der Smartline-Kollektion entscheidet, das Küchenprogramm von Diga besticht durch viele neue und attraktive Front- und Arbeitsplattenfarben, hohe Qualität und bestes Preis-/Leistungsverhältnis. Mit insgesamt vier unterschiedlichen Produkte-Segmenten bietet Diga für jeden Kunden das richtige Produkt.

Zahlbare à-la-carte-Lösung gesucht? Sich über die modernsten Küchengeräte informieren? Die kompetenten Diga-Fachberater zeigen die unzähligen Ge-

staltungsmöglichkeiten, welche sich auf jedem erdenklichen Grundriss realisieren lassen. Wer sich Zeit nimmt und den Grundrissplan mitbringt, kann eine computergestützte CAD-Zeichnung gleich mit nach Hause nehmen. Kluge Käufer profitieren vom Fullservice und der Fachberatung durch die Diga-Kü-

chenprofis. Nur während des Küchenfestivals offeriert Diga Gratis-Lieferung inklusive Montage und 5% Festival-Rabatt. Barzahlung wird mit 15% belohnt.

Unter dem Motto «Küchenplanung à la carte» finden während dem Küchenfestival wiederum die beliebten Bau-

herren-Seminare in Galgenen (27. Mai) und Dübendorf (28. Mai) statt. Es sind wiederum Küchenprofis verschiedener bekannter Markenhersteller wie Siemens, Bosch, Suter-Inox oder vom Granitwerk Pietravest zu Gast. Diese Spezialisten geben im Rahmen verschiedener Fachreferate zwischen 18 und 21 Uhr wertvolle Tipps, auf was bei der Küchenplanung speziell zu achten ist, um spätere Enttäuschungen zu vermeiden. Beim praktischen Seminarteil zeigt das Demo-Team von Siemens und Bosch im praktischen Einsatz alles Wissenswerte, was man über moderne Einbaugeräte wie Heissluft, Mikro und Steamer wissen möchte. Da die Bauherren-Seminare erfahrungsgemäss immer schnell ausgebucht sind, ist eine rasche Anmeldung empfehlenswert. Das Seminar ist kostenlos.



Xenia-Line: Grifflose Design-Küche in absoluter Topqualität bei Diga.

Auskünfte: Tel. 055 450 55 55, www.diga.ch; Anmeldungen Bauherren-Seminare: Tel. 055 450 54 19, info@digamebel.ch