

## Generationen-Campus bezogen Wohnprojekt mit E-Car

Foto: vorchdorffmedia e.U.



**Die Bewohner freuen sich mit Betreiber und Vertretern aus Politik und Sozialwesen über die Fertigstellung des Generationen-Campus in Vorchdorf.**

Der Generationen-Campus in Vorchdorf konnte jetzt nach nur 11-monatiger Bauzeit fertiggestellt und die Wohnungen an die neuen Eigentümer übergeben werden. TRIO Development hat insgesamt 24 neue Wohnungen in moderner Holzbauweise für Singles oder Paare errichtet. Die barrierefreien Wohneinheiten können auch als Wohnung mit Betreuung genutzt werden, die

Grünflächen in der Anlage sind als ein Ort der Begegnung konzipiert. Zusätzlich wurden im Erdgeschoß ein Ärztezentrum und ein Mehrgenerationenraum errichtet. „Bahnbrechend ist das E-Carsharing: Den Bewohnern wird erstmals in Österreich ein eigenes E-Car zur Gemeinschaftsnutzung zur Verfügung gestellt“, betont Geschäftsführer Wolfgang Mairhofer.

### KONZENTRATIONS-TIPP

Mag. rer.nat. Nicole Steger MSc  
TEH Praktikerin und Kräuterpädagogin



## Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist

**Du fährst mit dem Rad, gleichzeitig denkst du daran, was du noch einkaufen solltest, nebenbei liest du noch eine Whats-App-Nachricht und hörst Musik. Kommt dir das bekannt vor?**

Aufmerksamkeit heißt, im Hier und Jetzt zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Viele hängen mit ihren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn zu bewerten.

Wir neigen dazu, alles permanent zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, diese Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist. Eine

einfache Übung dazu ist, sich auf seine Sinne zu konzentrieren:

- » Höre die Geräusche in deiner Nähe
- » sehe fünf Farben in deiner Umgebung (kein digitales Medium)
- » streiche über einen rauhen und weichen Gegenstand und fühle bewusst
- » atme tief ein und aus

Die Kunst der Aufmerksamkeit will geübt werden - jedoch ist es das schönste Geschenk das wir uns & unseren Lieben schenken können, denn dann sind wir wirklich präsent im Moment.

#### Lust auf mehr Denkanstöße?

Termine unter [hello@nicolesteger.at](mailto:hello@nicolesteger.at) oder besuche [www.nicolesteger.at](http://www.nicolesteger.at).  
Herzliche Grüße Nicole

## Einsteigen. Losfahren. Viele Tiguan & T-Roc ab Lager sofort verfügbar.



Mehr unter [www.volkswagen.at](http://www.volkswagen.at).

Verbrauch: 4,3–7,7 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 113–175 g/km. Stand 05/2019. Symbolfotos.

**Volkswagen**

**AUTO ESTHOFER TEAM**  
Vernunft, die bewegt!

Ihr VW Verkauf & Service Betrieb  
4812 Pinsdorf, Vöcklabrucker Str. 47, Tel. 07612/77477  
4840 Vöcklabruck, Linzer Straße 38, Tel. 07672/75111

Ihre autorisierten VW Verkaufsagenten  
4820 Bad Ischl, Salzburger Straße 68, Tel. 06132/22888  
4655 Vorchdorf, Lambacher Straße 44, Tel. 07614/7933  
E-Mail: [info@esthofer.com](mailto:info@esthofer.com), [www.esthofer.com](http://www.esthofer.com)