



Pressemitteilung Felix' Bewusster Weg – Ein Sachbuch mit Geschichte und Betriebsanleitung

Mein Name ist Wolfgang Lugmayr. Ich wurde im August 1969 in Wien geboren und lebe jetzt mit meiner Lebenspartnerin Michaela im malerischen Ottensheim an der Donau, nahe Linz.

"Felix' Bewusster Weg - Ein Sachbuch mit Geschichte und Betriebsanleitung" ist mein erstes Buch, es entstand in Folge von 47 Jahre Lebenserfahrung und in 3 Monaten des intensiven Schreibprozesses. Die Hauptfigur Felix beschreitet Schritt für Schritt den Weg zu sich selbst, in ein neues Selbstvertrauen und in die Selbstbestimmung.

Felix war nach äußeren Maßstäben ein erfolgreicher und anziehender Mensch, jedoch selten erfüllt und glücklich. Er hat schon immer etwas Formloses gespürt, konnte es aber nie in Worte fassen, nie begreifen. Er wollte all die Dinge, die ihm als Tatsachen präsentiert wurden, hinterfragen und seine eigenen Erfahrungen sammeln. Oft hielten ihn aber Vernunft, Sicherheitsdenken und die Regeln der Gesellschaft davon ab.

Auch durch persönliche Schicksalsschläge bedingt, entdeckte Felix in sich eine neue Welt, ein neues „Ich“, jenseits seines Verstandes, abgetrennt von einem Ego, das ihm ein erfülltes und sicheres Leben vorgaukelte. Dieses neue ICH eröffnete ihm Wege, seine tatsächlichen Möglichkeiten und Talente zu begreifen, zu leben und dauerhaftes Wohlbefinden als sein tatsächliches Sein zu erkennen.

Felix' Erfahrungen führen uns auf einen bewussten Weg des Lebens - mit vielen Gabelungen, Hindernissen, schönen und auch nicht ganz so schönen Ausblicken - der in diesem Buch in weiterer Folge Schritt für Schritt, sehr authentisch und mit einer Prise Humor, erläutert wird.

Wir erfahren, ergänzt durch zahlreiche Übungen und „direkt aus dem Leben gegriffene Geschichten“, wie wir unseren Verstand und das Ego als unser Werkzeug und nicht als Antrieb begreifen können und unsere Intuition und Kreativität dazu nutzen, uns selbst neu

zu entdecken, Vertrauen und Mut für Veränderungen zu finden und in dauerhaftes Wohlbefinden und nachhaltige Lebensfreude zu gelangen.

Alles was wir dazu benötigen, finden wir in unseren Herzen, in uns selbst ... und dafür erhältst du am Ende des Buches auch ausreichend Raum.

Weitere Informationen inklusive einer "etwas anderen und bewegten" Buchpräsentation in Videoform ist zu finden unter: <http://www.wolfgang-lugmayr.net/felix> . Dort ist unter der direkten Verlinkung zum Buch-Shop des Verlages auch eine Leseprobe erhältlich.

Felix' Bewusster Weg - ein Sachbuch mit Geschichte und Betriebsanleitung ist erschienen bei myMorawa von Morawa Lesezirkel GmbH, 392 Seiten (inkl. Raum für DICH), printed in Austria, Paperback ISBN 978-3-99057-753-0, Hardcover ISBN 978-3-99057-754-7.

Abschließen möchte ich diese Buchvorstellung gerne mit einer Begebenheit, die erst kurz nach der Veröffentlichung ereignet und deswegen bei Felix auch keinen Raum mehr gefunden hat. Sie drückt die Essenz des Buches jedoch ganz wunderbar aus.

Ich durfte einige Monate in einem Retreat- und Seminarzentrum arbeiten, auch als Meditationslehrer. Vor dem Beginn einer "Bewegten Kundalini-Meditation" (eine Meditation mit unter anderem einer Tanz- und einer Stillephase) wurde ich von einer Teilnehmerin gefragt, ob diese Meditation denn gefährlich sei. Sie hat hier so Einiges von möglichen gesundheitlichen Problemen gehört, wenn man seine Kundalini, was sinnhaft übersetzt etwa Lebensfreude bedeutet, "aufweckt". Ich lachte sie aus ganzem Herzen AN und gab zur Antwort: "Du wirst immer das erleben, was du in die Meditation mitnimmst, nicht mehr und nicht weniger". Es beginnt in uns. Alles beginnt in uns.

Und ja: Das Leben ist ein Spiel, nimm es also bitte nicht zu ernst!



Über den Autor:



Wolfgang Lugmayr wurde am 26. August 1969 als Wolfgang Huber in Wien geboren. Heute wohnt er im malerischen Ottensheim an der Donau und wirkt als Bewusstseinslehrer und Autor. Er ist Vater von Patrick und verheiratet mit Michaela, seiner Herzens- und Lebenspartnerin, die in ähnlichem Umfeld tätig ist und mit der er auch gemeinsames Tun anbietet.

Wolfgang war über 27 Jahre lang im Umfeld der Informationstechnologie und dem Finanzwesen beschäftigt, als Projekt- und Produkt Manager, Organisator, Unternehmensberater und Trainer. Nach äußeren Maßstäben erfolgreich, war er jedoch selten erfüllt.

Erst eine essentielle Lebenskrise führte ihn auf Wege zu seinen tatsächlichen Möglichkeiten, Talenten und auch Aufgaben und an die Schwelle zu sich selbst. Nach diversen Kursen im Bereich der Humanenergetik absolvierte er vor einigen Jahren beim Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) Wien die Ausbildung zum Diplomierten Meditations- und Achtsamkeitslehrer.

In diesem Umfeld ist er seitdem auf selbständiger Basis international tätig. Er leitet Meditationen in Gruppen und in Einzelsitzung an (vor Ort und online) und veranstaltet, auch gemeinsam mit seiner Frau Michaela, Meditations-Retreats, Satsangs („Das Lebende Buch“) und Workshops. Ergänzend berät er auch zum Beispiel bei Fragen zum Achtsamen Umgang mit der Informationstechnologie oder dem Achtsamen Schreiben. Er bietet zu diesem Thema auch einen Kurs beim WIFI Wien an.

Seine Erfahrungen teilte er bisher in Blogs und über Fachartikeln. Nun hat er sein erstes Buch veröffentlicht.

Wolfgang Lugmayr folgt in seinem Tun keiner einzelnen Religion oder Glaubensrichtung. Sein ethischer Grundsatz ist die möglichst wertfreie Weitergabe eigener Erfahrungen.

Kontakt: +43 699 1 920 15 88 bzw. info@wolfgang-lugmayr.net