

# Meditation und Reiki

Die Journalistin **CARINA ITEN** bietet mit Tendermind eine willkommene Auszeit aus dem Alltag, bei der man den Blick auf das Wesentliche richtet

«Meditation ist eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst», sagt Carina Iten. Gerade in unserem schnelllebigen Alltag mit der ständigen Reizüberflutung ist Meditation sehr wohltuend. Während dem Lockdown hat Iten einen online-Kurs ins Leben gerufen, der im Nu ausgebucht war. Nun erweitert sie das Angebot in den Bereichen Meditation und Reiki. Einmal im Monat kann man an einer Visualisierungsreise teilnehmen, die zu einer Tiefenentspannung vor dem Schlafengehen führt. Zudem bietet Carina Iten auch Privatsessions für die Meditation an.

[www.tendermind.ch](http://www.tendermind.ch)



## EIN MUSEUM DER ANDEREN ART



Das WOW Museum auf drei Etagen ist ein Museum der ganz anderen Art. In zwölf Illusionsräumen wird gestaunt, geträumt, in Farben eingetaucht, in Spiegeln versunken, in Mustern verschwunden oder in Licht verweilt. «Man kann sich wieder einmal Illusionen machen und über die eigene Wahrnehmung wundern», sagt Initiatorin Vanessa Kammermann, die das Museum zusammen mit ihrem Mann eröffnet. Das Museum verbindet Spass mit Lernen, Kultur und immersive Kunst. Es ist nichts, wie es scheint.

Die Idee für das Museum kam dem Ehepaar vor ein paar Jahren auf einer Reise durch Japan, Australien und Neuseeland. «Wir waren mit unseren Kindern unterwegs und besuchten zufällig im neuseeländischen Wanaka die Puzzling World. Wir waren so begeistert, dass uns die Idee nicht mehr aus dem Kopf ging.» Das WOW Museum kann man alleine, mit Freunden oder der Familie besuchen – es richtet sich an alle Altersklassen.

[www.wow-museum.ch](http://www.wow-museum.ch)

Kürzlich hat mitten in Zürich das WOW Museum eröffnet. In zwölf Illusionsräumen kann man staunen, träumen und coole Handy-Bilder schiessen

**Geöffnet zurzeit Mittwoch, Donnerstag und Sonntag 12 bis 18 Uhr sowie Freitag und Samstag 12 bis 23 Uhr.**