

Entdecke den Zauberfunken in dir!

LINDA TEUPEL ÜBER IHRE REISE, DIE MIT IHREN TÖCHTERN BEGANN, ÜBER GROOVE DANCE BIS NACH PARIS ZU ARNO STERN FÜHRTE UND NOCH LANGE NICHT VORBEI IST

Es ist ein wundervoller sonniger Morgen, an dem ich mich mit Linda Teupel im Café Rainer verabrede. Sie erinnert mich an eine Fee mit ihrem zarten Erscheinungsbild, deren Stärke und Mut, ihrem Herzen zu folgen im Laufe des Gesprächs immer mehr zum Vorschein kommen.

Was passiert in einem Raum ohne Bewertung?*

Linda erzählt mir, wie es sie von ihrem Heimatland Deutschland auf der Suche nach einem Job als Grafikdesignerin nach Österreich verschlug, wo sie nicht nur Arbeit, sondern auch die Liebe fand. Linda und ihr Partner ließen sich in Brixen nieder und schon bald wurde ihr Zuhause von kunterbuntem Leben erfüllt, die die Töchterchen Amelie Coco, Felina Louis und Minou Sophie hineinwehten. Mit den Kindern lernte Linda einen bestimmten Aspekt des Lebens



Auch Klangschalen kommen zum Einsatz

besonders intensiv kennen, nämlich: die bedingungslose Liebe. „Diese kleinen Persönlichkeiten waren einfach nur mit dem, dass sie da waren, so eine unglaubliche Bereicherung für unsere Familie. Mir wurde schnell bewusst, dass man in Wirklichkeit so unendlich viel von ihnen lernen kann im Gegensatz zu



Modelspower: Linda mit ihren Töchtern

Fotos: Sündeligne Fotografie

dem Glauben, man müsste die Kinder erst zu wertvollen Menschen erziehen,“ erzählt die stolze Mama.

Let's Groove!

Linda wurde auf GROOVE Dance aufmerksam, das von der einstigen Elite-Athletin Misty Tripoli nach einem schweren Zusammenbruch entwickelt wurde und seitdem für unzählige Menschen weltweit als wahre Energiequelle gilt. „Beim GROOVE Dance geht es darum, dem Körper zu erlauben sich so zur Musik zu bewegen, wie es einem gerade guttut. Dadurch kommt man wieder in die eigene Mitte und kann aus seiner eigenen Kraftquelle schöpfen“, erklärt Linda. Sie machte die Ausbildung zum GROOVE Facilitator und bietet heute in ihren Kursen für Groß und Klein im geschützten Rahmen die Möglichkeit, seinen eigenen Rhythmus zu finden und wieder in seinen Groove zu kommen.

Was eigentlich so richtig nach Spaß klingt, fällt uns in der heutigen Zeit aber alles andere als leicht. Für viele ist es sehr ungewohnt, keine direkte „Anweisung“ zu bekommen, was man nun tun muss

– das Einzige, was Linda zu ihren Kursen mitnimmt, ist nämlich nur ihr Werkzeugkoffer, wie sie es nennt. „Bei allen meinen Kursen gibt es ein kurzes Begrüßungsritual, woran ich schon oft erkennen kann, was es in dieser Runde an jenem Tag braucht. Dementsprechend wähle ich die Musik aus oder passe sie an, setze Klangschalen ein oder zeige eine einfache Schrittfolge vor.“ Diese Schritte können dann ganz individuell ausgebaut und variiert werden. Lindas Ziel ist es, für die Teilnehmer einen wertfreien Raum zu schaffen, wo jeder so sein kann wie er ist, sich nicht verstecken muss sondern sich und seine Persönlichkeit

wahrnehmen und zeigen darf. Diese Räume schafft Linda mit unterschiedlichen Themen – mal sind sie eine Tanzfläche wie beim GROOVE Dance, mal sind sie ein Malort nach der spannenden Lehre von Arno Stern, wofür sie eigens nach Paris reiste, um den Intensiv-Ausbildungskurs bei ihm selbst zu absolvieren. „In einem Malort werden Kinder und Erwachsene spielerisch eingeladen, sich mit den zur Verfügung gestellten Malutensilien zu zeigen, zu entfalten oder einfach nur bei sich zu sein, ganz ohne jegliche Erwartungen, ein Kunstwerk kreieren zu müssen oder ähnliches,“ so Linda. Es ist immer ein ereignisreiches Erleb-



Let's GROOVE!

nis zu beobachten, was Kinder aber auch wir Erwachsene erschaffen, wenn wir uns von unseren eigenen aber auch von außen spürbaren Erwartungen lossagen können. Mittlerweile hat Linda viele weitere Ausbildungen und Kurse absolviert, wie den Diplomlehrgang für Gesundheitspädagogik für Kinder, den Lehrgang zum zertifizierten Auraspraktiker und noch vieles mehr und ist heute als Unternehmerin der Schule für innere Balance & Potentialentfaltung „Coco & Louis“ – benannt nach ihren beiden älteren Töchtern – tätig. Sie ist ein wertvolles Mitglied im Team des EKIZ St. Johann in



Im Malort nach Arno Stern schwingen Groß und Klein die Pinsel

Tirol, wo sie auch im Vorstand ist und ihr breites Kursangebot findet man auf der Homepage des EKIZ St. Johann in Tirol sowie auf ihrer eigenen Website cocoundlouis.at.

Bitte, lasst Sophie so wie sie ist

Ich frage Linda, was besondere Herausforderungen oder Schwierigkeiten sind, auf die sie in ihrer Arbeit stößt. Darauf antwortet sie: „Ich merke immer wieder, dass meine An-

sätze sich sehr von den Strukturen des Alltags wie Kindergarten, Schule, Arbeitsleben etc. unterscheiden. Mittlerweile habe ich gelernt, meine Ideen und Ansichten als Einladung zu formulieren, das ist wertfrei und jeder kann ausprobieren, wie es ihm damit geht, und die eigenen Schlüsse ziehen.“

Lindas Herzenswunsch für unsere Gesellschaft und vor allem in der Eltern-Kinder-Beziehung ist, dass die Botschaft „Ich hab dich lieb, weil du so bist, wie du bist“ wieder verstärkt vermittelt wird. „Mein nächstes Projekt, das den Zweitnamen meiner Jüngsten trägt, wird sich auch um dieses Thema drehen,“ verrät mir Linda schon mal vorab. Unter dem Titel „Bitte, lasst Sophie so wie sie ist“ werden verschiedene Fragen individuell und für jeden ganz persönlich mit Impulsen beantwortet, wie beispielsweise: Wie lebe ich wertfrei? Wie schaffe ich den Spagat zwischen dem System und meinen persönlichen Vorstellungen und Denkweisen? Wie funktioniert Potentialentfaltung?

Linda ist davon überzeugt, dass das Miteinander in einem liebevollen, wertfreien Raum, wo jeder Platz hat und er selbst sein kann, in Harmonie funktioniert. Denn schließlich hat jeder diesen Zauberfunken, wie Linda es liebevoll nennt, den die Welt braucht und zu einem kleinen Stück, zu einem besseren Ort macht.

Viktoria Defranco-Klabischnig
*Das, was passieren möchte!

Kocoon Workshops

Entspannt durch den Wechsel – Einführungs-Workshop ins Hormonyoga
TERMIN: 01.02.2025
von 9 bis 12 Uhr
Ort: Yoga St. Johann, Almdorf 9
6380 St. Johann i.T.
Kursbeitrag: € 30,- (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:
+43 676 84 75 97 105 oder
alexandra@yogastjohann.at

Systemischer Aufstellungsabend
TERMIN: 14.02.2025
von 18.30 bis 21 Uhr
Ort: kocoon_your space to grow, Paß-Thurn-Straße 11/6380 St. Johann i.T.
Kosten: Aufstellung: € 130,-
Stellvertreter: € 10,-
Anmeldung:
hallo@cornelia-seiwald.at oder
+43 650 27 68 058



FAMILIENWINTERFEST SO, 16.02.25 14.30 BIS 17.30 UHR IN DER ALTEN GERBEREI ST. JOHANN

mit Kinderprogramm draussen & drinnen, Getränken, sowie kleinen Snacks & Stockbrot am Lagerfeuer



„Wir sind wie Schneeflocken – Jede von uns ist einzigartig auf eine wunderbare Weise.“

Unkostenbeitrag pro Familie:
für Mitglieder 10,00€
für Nichtmitglieder 15,00€.
Um Anmeldung wird gebeten.

Eltern Kind Zentrum buero@ekiz-st-johann.tirol
www.ekiz-st-johann.tirol @elternkind.zentrum

alle Kurse auf unserer Homepage



VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Erfahre alles über die Geburt und die erste Zeit mit eurem Baby.

Alles an einem Wochenende!

Geburtsvorbereitungskurse
26. & 27.04.2025 | 18. & 19.10.2025

Sa 14:00 - 19:00 Uhr
So 09:00 - 14:00 Uhr

Anmeldung:
www.ekiz-st-johann.tirol/angebote

€ 200 € pro Paar (160€ für Mitglieder)

Mediathek St. Johann



@geburtisfotografie.tirol