



## Schräg, schräger, am schrägsten:

## Kurzvideos für mehr Gesundheit und Vitalität

Die EZ-Akademie von Rosa Maria Egelseer und Peter Zeller Mayer ist spezialisiert auf Gesundheitsmanagement und gelebte Vitalität. Sie verbindet Gesundheit, Werte, Wissenschaft und Wirtschaftlichkeit, um genau dieses Potential zu wecken: in einzelnen Menschen, in Unternehmen und in Gemeinden. Das tut sie mit evidenzbasierten, maßgeschneiderten Coachings, Lern- und Bildungsangeboten. Aber niemand aus der EZ-Akademie wird jemals vorne, vom Pult aus, Strategien oder Inhalte vermitteln, sondern immer Teil des jeweiligen Ganzen sein. Sitzkreise passen da eher. Gute Laune, gute Stimmung ebenso. Erfolge stellen sich somit auch früher ein.

### Und dann SO etwas!

Menschen von der EZ-Akademie werden niemals sagen: „Du sollst nicht rauchen!“ Gebote sind seit den Anfängen des Christentums bis heute selten eingehalten worden (beispielsweise). Gute Ratschläge ebenso wenig. Aber muss es unbedingt SO ein Video sein? Eine Frau beim Yoga, gerade dabei, Kopfstand zu praktizieren – in einem völlig rauchverqualmten Raum? Und wäre das nicht genug, macht sie ihren Kopfstand mit etlichen Pausen, um immer wieder genüsslich einen Zug von ihrer brennenden Zigarette zu nehmen. Ja, sie schafft ihre Sucht sogar Kopfüber!



Da könnte selbst überzeugten RaucherInnen kurzfristig der Geschmack abhanden kommen. Der Geschmack an der Zigarette, wohlgemerkt. Denn die Filmsequenzen selbst sind nicht geschmacklos. Sie bleiben auf jeden Fall länger in Erinnerung als jeder noch so gut gemeinte Ratschlag „Du sollst nicht rauchen, weil...“. Soll Menschen geben, die, nachdem sie das Video mehrmals gesehen haben (freiwillig natürlich), tatsächlich ihren Zigarettenkonsum eingeschränkt haben.....

## Geht's noch?

Stocksteife Oma schwingt sich auf die Harley, Didgeridoo-Spieler verendet an Atemnot, Bett steht statt im Schlafzimmer unterm Nussbaum, toter Fisch (echter!) sorgt für mehr Authentizität beim Relaxen in der Badewanne, scheinbar durstige Frau trinkt aus 34 Gläsern, Banker reißt sich für sein



Saxophon die Kleider vom Leib, die Liste ist lang.

Eines haben die Kurzvideos gemeinsam: sie sagen nicht was richtig oder falsch ist. Sie nehmen viel lieber in Kauf, für schräg gehalten zu werden – dafür aber auch in Erinnerung zu bleiben, zu motivieren oder zum Nachdenken anzuregen. Kurios sind sie alle, keine Frage. Und sehenswert sowieso.

## Sie dürfen alles!

Einige VitalitätsVideos sind schon online, es werden noch mehr!

Sie dürfen herzlich lachen oder milde lächeln, Sie dürfen begeistert sein oder die Augen verdrehen. Sie dürfen die Videos weiterleiten (Ihrer Yogalehrerin beispielsweise), ein geschäftliches Meeting zwischendurch damit auflockern, Sie dürfen die Webadresse zu Ihren Favoriten hinzufügen oder auch wieder löschen (bloß nicht!). **Gönnen Sie sich einfach hin und wieder ein paar Minuten Auszeit mit diesen Videos:**

**schräge, schrägere, schrägste Auszeit überhaupt!**

