

## LEBENS LAUF

- Name: **Mag.<sup>a</sup> Sabine Knoll**
- Schulbildung/Studium: 1972–1976 Volksschule St. Pölten-Wagram  
1976–1980 Hauptschule St. Pölten-Wagram  
1980–1985 Bundeshandelsakademie St. Pölten  
(Reifeprüfung mit ausgezeichnetem Erfolg)  
1985–1991 Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, Nebenfach: Theaterwissenschaft, an der Universität Wien (Diplomarbeit: „Kulturjournalismus in österreichischen Magazinen“); 21. 1. 1992 Sponion
- Berufserfahrung: Juli 1982, 1983, 1984, 1985 Ferialarbeit im Dir.sekr. der NÖGKK
- Journalismus:** September 1985 Volontariat bei den NÖ Nachrichten St. Pölten, Ressorts: Politik, Lokales, Magazin; bis Dezember 1992 freie Mitarbeiterin der NÖN St. Pölten, Leitung der Jugendredaktion, Mitarbeit im Kulturressort, Fotografin mit Dunkelkammerarbeit SW;
- 1987–1989 Leitung des Kulturressorts des Magazins „Veto“ in St. Pölten
- 1987–2001 Mitarbeiterin im ORF-Radio Niederösterreich als Beitragsgestalterin und Moderatorin, Schwerpunkte: Jugend / Musik, Kultur, Frauen, Gesundheit; (Sprechausbildung: Ingrid Amon)
- Ab 1991 Textbeiträge und Fotos für Zeitschriften und Magazine (Für Sie, Petra, Wienerin, morgen, Wege etc.)
- 1994–1999 Fernseh-Beitragsgestalterin für den ORF; Sendungen: WIR-Frauen; Willkommen Österreich (Frauen-, Wellness-Redaktion)
- 1996 / 1997 Chefredakteurin des NÖ Kulturmagazins „zeitenweise“
- 1999–2006 Mitarbeiterin für die Ö1-Wellness-Redaktion „Ganz Ich“ (ORF-Radio) und für „Moment – Leben heute“
- 2000–2002 Mitarbeiterin im Redaktionsbüro „Langbein & Skalnik“ (Internet-Gesundheitsplattform „surfmed“)
- 2014–2016 freie Mitarbeit in der NÖN Krems
- Veranstaltungsmoderationen (Wr. Stadtfest, Lichtermeer St. Pölten, Podiumsdiskussionen etc.), PR-Aufträge (Solaris, Horizonfilm etc.)
- Seminare** bis 2000 über „PR“ und „Kommunikation für Frauen“ (Sozak St. Pölten, AMS, ÖGB kmfb u. a.); Medientraining an der Donauuniversität Krems für Seibersdorfer WissenschaftlerInnen
- 2000–2005 Mieterin und Leitung des Seminarhofs „Loschberghof“ im Waldviertel (Niederösterreich)  
Seit 2001 Seminare wie „Schreiben aus dem Herzen“, „Herzensmatrix-Aufstellungen“, Seminarreihe „9 Monate zum eigenen Buch“ (2016ff.)
- 2003 Reiki-Meisterin und -Lehrerin („Reiki & Schamanismus“)  
2004–2006 Bewusstseinstrainerin (u. a. „Free Spirit“)  
2003–2009 Österreich-Büro der Friedensbewegung „new peace“  
2010–2011 QCT (QuantenBewusstseinsTransformation)
- 2010 Gründung des „**hochsensitiv.netzwerk** – von hsp für hsp“  
Seit 2013 Trainerin am WIFI Wien, Lehrgang „Experte/Expertin für HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)“

## Literatur u. Veröffentlichungen:

Seit dem 15. Lebensjahr Lyrik und Kurzprosa, Hauptpreis für Lyrik beim Wettbewerb der „Ersten Österreichischen Sparcasse“ – Jugendpreis 1985; 3. Preis für Lyrik beim Jungautorenwettbewerb 1985 des NÖ-Landesjugendreferates; Förderung im Rahmen des Erste-Jugendpreises 1987; Öffentliche Lesungen in Wien und Niederösterreich, Sendeeinsätze im Hörfunk; Veröffentlichungen in div. Literaturzeitschriften

### Beiträge für Sammelbände/Anthologien:

Reportage „**Bildungsnetz – Die Stadt der Schulen**“ über das Bildungswesen in St. Pölten, im Bildband „St. Pölten – Alte Stadt, junge Metropole“, hrsg. v. Hans Ströbitzer u. Herbert Waldhauser, NP-Verlag, St. Pölten/Wien: 1998

Kurzgeschichte „**Ein Tag mit Speedy**“ in „Mit Katzensungen“, hrsg. v. Sylvia Treudl, Milena-Verlag, Wien: 1998; Taschenbuch-Neuaufgabe: 2004

### Bücher:

„**Die Dorn-Methode** – Verblüffend einfache Selbsthilfe gegen Rückenprobleme“ (Mosaik bei Goldmann, 2003)

„**Reisen ins Licht** – Geschichten aus anderen Welten“ (Solaris Spirituelle Edition, 2004, Neuauflage: BoD, 2015)

„**Genuss ohne Reue** – Iss dich gesund mit den Fünf Elementen“ (Wu Wei Verlag, 2005) – mit Jörg Krebber, Eva Matzke, Susanne Peroutka

„**Die original BOWTECH® Methode** – Sanfte Griffe für Gesundheit und Wohlbefinden“ (Südwest Verlag, 2005) – mit Manfred Zainzinger

„**Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong** – Die Übungen der Mönche für Stressabbau und Leistungssteigerung“ (Springer, 2006) – mit Robert Egger, Prim. Hartmut Zwick, Abt Shi Yong Chuan

„**Bestes Handwerk Niederösterreich** – Handwerk, Design, Kunst, Tradition“ (Umschau Buchverlag, 2009), Fotos: Xenia Bluhm

„**Tibetische Medizin für den Westen** – Das Archetypen-Meridian-System in der Praxis“ (Springer, 2009) – mit Dr. Sathya Bernhard bin Saif und Mag. Wolfgang Bernhard ben Saif

„**Handwerk, Design, Kunst, Tradition in Wien**“ (Bestes Handwerk) (Umschau Buchverlag, 2010), Fotos: Xenia Bluhm

„**Gesundheit und Wellness Wien und Niederösterreich**“ (Umschau Buchverlag, 2011), Fotos: Xenia Bluhm

„**Sohreya's Herzensbriefe** – Für alle Wochen des Jahres – Ein inspirierender immerwährender Wochenkalender“ (Eigenverlag, 2011), Bilder: Hilda Protschka; Erstmalige Gesamtauflage (BoD, 2016)

„**Wie eine Welle im Ozean** – Eine spirituelle Liebesgeschichte“ Sohreya, (BoD, 2012)

„**Eine kulinarische Entdeckungsreise – Donau** – Von Passau bis Krems“ (Umschau Buchverlag, 2013), Fotos: G. Fally, D. Schvarcz

„**Gesundheit und Wellness Wien und Umgebung**“ (Umschau Buchverlag, 2014), Fotos: Xenia Bluhm

„**Vom Arbeiten und Leben** – Drei Hochsensitive erzählen“ (BoD 2016) – mit Manuela Mätzener und Marion Ziegelwanger

„**Buchschwanger – In 9 Monaten zum eigenen Buch-Baby**“ (BoD 2016) – mit Manfred Greisinger

„**Herzmomente – 99 Liebesgedichte**“ (BoD 2017)

„**Der Paradies-Planet – Vision neue Erde**“ (BoD 2021)

### CDs:

„**Reisen ins Licht**“ – Märchenhafte Trance-Geschichten für Herz und Seele, mit Claire Birtwell (Musik), Moonyard Music: 2001

„**Sohreya's Herzensbriefe** – Lesung mit KlangReise“ – mit johma – Johanna Magdalena Haslinger (Musik), Snogg.me: 2012

„**Herzmomente – 33 aus 99 Liebesgedichten**“ – mit Felix Kurmayer (Sprecher, Saxophon), oomox: 2017