

# Seelische und körperliche Grenzen aufzeigen

**GESUNDHEIT** Warnsignale werden oft ohne Beachtung übergangen, bis es zum „großen Knall“ kommt.

**HILLSTETT.** Müde, gestresst, ausgebrannt – es gibt mittlerweile viele Begriffe, die doch alle den gleichen Zustand beschreiben: den, der unserem Körper die seelischen und körperlichen Grenzen aufzeigt. Die ersten Warnsignale werden oft ohne Beachtung übergangen, bis es schließlich zum „großen Knall“, zum Burnout, kommt und nichts mehr geht.

Die Akademie Wutzschleife setzt auf besonderes Stressbewältigungstraining. Für das Seminar hatten Stressbewältigungscoach Christine Weiner sowie der hauseigene Ayurveda-Arzt Anura Chandrasekera ein neuartiges Konzept entwickelt. Die Neuartigkeit liege in der Kombination aus Stressbewältigungstraining und Ayurveda, um ganzheitlich ansetzen zu können und psychische wie physische Ansätze zu verfolgen.

Neben einem individuell auf die Teilnehmer zugeschnittenen Konzept aus Gruppengesprächen, Einzelcoaching und ayurvedischen Anwendungen referierten Weiner und Chandrasekera zum Thema Ayurveda und Stress. „Stress ist etwas sehr Persönliches, daher ist auch der Therapieansatz ganz individuell“, sagte Weiner schon zu Beginn des Seminars.

Den gleichen Ansatz verfolgt die Lehre des Ayurveda, das ganzheitlich-



Christine Weiner und Ayurveda-Arzt Anura Chandrasekera

Foto: wbf

## INFORMATIONEN ZUM KURS

► **Tipps der Expertin:** Pausen machen, frische Luft, achtsam werden, Grenzen akzeptieren, Bewegung, alte Strukturen verlassen, gesund essen, viel trinken, ruhiger Tagesbeginn

► **Übungen:** Muskelentspannungsübungen, Atemübungen, zum inneren Gleichgewicht kommen

► **Christine Weiner** (1960) ist u.a. Erzieherin, Heilpädagogin und studierte Be-

triebswirtschafterin sowie Trainerin für Stressbewältigung, Autorin. Außerdem studierte sie „Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen“.

► **Der Ayurveda-Spezialist Anura Chandrasekera** stammt aus Sri Lanka und hat seine medizinische Ausbildung in Indien absolviert und trägt den ayurvedischen Dokortitel „Degree Siddhayurveda Medicine and Surgery“. (wbf)

chen Ansatz innerer Balance für Körper, Geist und Seele verfolgt. Stress beginne da, wo man sich einer Situation ausgeliefert fühlt und das Gefühl von Hilflosigkeit in sich aufsteigen spürt. Hier reagiert der Mensch mit seelischen und körperlichen Signalen.

Im Gruppencoaching erarbeitete die Expertin mit den Teilnehmerinnen körperliche, geistige, seelische und gesellschaftliche Auswirkungen von Stress. Wichtig, so betonte Weiner am Ende der Einheit, sei es, dass die betreffende Person für sich selbst feststelle: „So geht es nicht weiter, ich kann nicht mehr“. Wenn sich der Erkrankte selbst nicht zugesteht, dass etwas falsch läuft, könne ihm nicht geholfen werden. Generell gilt: Es gibt keine Hilfe auf Knopfdruck. Körper und Seele benötigten Zuwendung und Zeit, bis sich gesunde Spannung einstellt.

Der zweite Seminartag begann mit gemeinsamem Frühstück, nach dem die Beraterin die Teilnehmer im Einzelcoaching zu persönlichen Stressphänomenen erwartete. Der Coach gab individuelle Beratung und Tipps zu Stressbewältigung. In persönlichem Gespräch mit dem Ayurveda-Spezialisten Anura Chandrasekera wurde eine Analyse der Konstitution ermittelt und ihr natürliches Gleichgewicht gemäß der jeweiligen Doshas herausgefunden, welche sich aus den Typen Vata (Wind), Pitta (Sonne) und Kapha (Mond) zusammensetzen. Auf Basis dessen gab es individuelle Massagen mit ausgewählten ayurvedischen Ölen und ein individuelles ayurvedisches Abendessen. (wbf)