

Wochenende!

KOLUMNE BERGISCH FIT

Entscheidung für Entschleunigung

Diese Woche las ich einen Spruch, der mich nachdenklich stimmte: „Erst wenn der Körper streikt und dich zur Ruhe zwingt, wirst du wach und merkst, was für dich wirklich wichtig ist. Gesundheit kann man für kein Geld der Welt kaufen. Also pass' gut auf dich auf.“

Wie wirken diese Worte auf Sie? Die Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele ist die Voraussetzung für effektives und freudvolles Agieren in Beruf, Alltag und in der Freizeit. Doch das allgemeine Stress-Empfinden nimmt stetig zu. Sicher kennen auch Sie das Gefühl der Erschöpfung nach einem langen Arbeitstag. Man ist verspannt und der Kopf überlastet mit Problemen und nicht erledigten Arbeitsaufträgen. Man hat das Gefühl, den Alltag nicht mehr bewältigen und die Freizeit nicht mehr genießen zu können. Quälende Gedanken kreisen vor allem nachts und rauben einem den erholsamen Schlaf. Die Zeit zur

Entspannung ist gekommen, wenn man keine Zeit mehr dazu hat. Viele Fitness- und Ernährungsprogramme überschwemmen derzeit den Markt. Alle schwitzen für einen tollen Körper, weil dank „Germany's next Topmodel“ und Fitnessprogrammen wie „I make you sexy.com“ nur ein schlankes und trainiertes Aussehen in unserer Gesellschaft als attraktiv gilt.

Ganz schön stressig, allem gerecht zu werden, oder? Um gesund und fit zu bleiben, genügt es aber nicht, nur den Körper zu trainieren, auch die Seele sollte berücksichtigt werden. Latenter Zeitmangel ist ein Kennzeichen unseres schnelllebigen Zeital-

ters. Dies führt zu einer hohen Reizintensität, die so manchen von uns zu schaffen macht. Stressbedingte Krankheiten nehmen stark zu.

Entsteht in Ihnen nicht auch schon mal der Wunsch, die eigenen Gedanken zu sortieren und einfach mal abschalten zu können, einfach einmal den Reset-Knopf zu drücken? Wie wäre es also einmal mit einer entspannenden Yogastunde. Der Urgedanke von Yoga ist doch die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Ziel der alten indischen Bewegungslehre ist es generell, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu vereinen und dadurch zu stärken. Welches Yoga passt zu Ihnen? Lassen Sie sich beraten. Ich wünsche Ihnen einen entspannten Tag. Namasté.

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST
ERNÄHRUNGS-
UND BEWE-
GUNGSCOACH
UND INHABERIN
VON HEALTH FIT
IN WERMELSKIR-
CHEN.**



TERMINE

HÜCKESWAGEN