

Wege..., Ziele..., Wünsche..., Pläne...

DIE QUAL DER WAHL

Wer heutzutage etwas für seine Gesundheit und für sein Wohlbefinden tun will, hat es nicht immer leicht. Man steht buchstäblich vor einer kaum zu bewältigenden Flut von Wellnessrends und Entspannungstechniken.

Akupressur, Aromatherapie, Atmen, Autogenes Training, Autosuggestion, Ayurveda, Bachblüten, Bäder (Dampfbad, Hamam, Floating, Fünf-Tibeter-Energieübungen, Holistic Pulsing, Kneippen, Sauna, Schlamm-bäder, Thalassobäder, Thermalbäder), Biodanza, Biografiearbeit, Do-In, Farbtherapie, Fantasiereisen, Heilende Steine, Kinesiologie, Lachyoga, Lichttherapie, Mandalas, Mantras, Massagen, (klassisch, Lymphdrainage, (Fuß-)Reflexzonen, Shiatsu, Thai), Meditation, MindWalking, Mudras, Positive Selbstgespräche, Psychogymnastik, Progressive Muskelentspannung, QiGong, Reiki, TaiChi, Visualisierung, Yoga, Feldenkrais, Klangmassage, ...

u. a. m. ... Bekanntes und Unbekanntes ...

Früher fuhr man auf Kur und ließ sich verwöhnen. Heutzutage möchte man im Sinne einer stärkeren Selbstverantwortung und Selbstbestimmung das ganze Jahr über aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun.

Der Fernseher als Entspannung Nr. 1 wurde längst abgelöst von sportlicheren Varianten, die oftmals genauso ins Extrem und damit weg von Entspannung und Gesundheit führten, wie stundenlanges Sitzen vor dem Fernseher.

Das Buch „Wellness-Lexikon“¹ mit dem Untertitel „50 Verfahren im Steckbrief“ ist mit vielen praktischen Tipps versehen. Wenn man motiviert ist und beim Üben eine gewisse Ausdauer und Regelmäßigkeit an den Tag legt, lassen sich auch autodidaktisch schöne Erfolge in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden erzielen.

... Wege gehen, Ziele erreichen ...

STRESS- u. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG: Workshops, Seminare, Training, Schulungen
Silvia Zuba, Trainerin für Entspannung und Kommunikation
3830 Waidhofen/Thaya, Lindenhofstraße 23; Tel.: 0650 3830 305, E-Mail: Silvia.Zuba@aon.at
Internet: <http://www.leben-lernen.co.at>

¹ Wellness-Lexikon, Verein für Konsumenteninformation, Elisabeth Hewson, Rudolf Schramm; ISBN 3-902273-49-6
http://www.amazon.de/gp/product/3902273496?ie=UTF8&tag=silzubler-21&link_code=as3&camp=2514&creative=9386&creativeASIN=3902273496