



Resilienz
Zentrum

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Resilienz News

Ermütigung
Lebensfreude
Leichtigkeit

November 2012

INHALT DIESER AUSGABE

Resilienzfoto des Monats

Thema Ayurveda

Impuls des Monats

Artikel „Resilienz und Ayurveda“

Daten und Fakten

Termine

Impressum



Foto © Monika Gruhl



Foto © Fotolia

ARTIKEL:

Resilienz und Ayurveda

THEMA ACHTSAMKEIT

Ayurveda die viertausend Jahre alte Lehre vom gesunden Leben - ein Geheimnis?

Nein! Sie ist die Wiederentdeckung effektiver Heilmethoden - umgesetzt in und für unsere heutige Gesellschaft.

In dem ganzheitlichen Konzept

Körper
Geist
Seele

haben Meditation und Yoga einen hohen Stellenwert.

Yoga wird im Sanskrit als **Halt** bezeichnet. Auf unsere heutige persönliche und berufliche Situation bezogen bedeutet Yoga für jeden Einzelnen einen Anker in der sehr schnellen und dynamischen Welt.



Foto © Fotolia

Yogaübungen (Asanas) lenken die Aufmerksamkeit auf sich selbst und das Innere. Sie bewirken Entspannung und Gelassenheit. In alltäglichen Situationen bieten diese Gefühle Orientierung und einen Ruhe -Anker. Das gilt für alle schwierigen Situationen, die von außen auf uns einwirken, und noch mehr bei inneren Krisen.

Yogaübungen schenken uns durch kontinuierliches Training ein Gefühl des Vertrauens und der Stabilität auf der seelisch geistigen Ebene. Auf der körperlichen Ebene sprechen Yogaübungen alle Muskeln, Gelenke, Nerven und Organe an. Der Übende ist mit seinem Körper in Kontakt und im Einklang.

Yoga verbindet uns mit der inneren und äußeren Welt.

Meditation lehrt Menschen angstfrei mit sich und achtsamer mit Störungen und Krisen im privaten oder beruflichen Bereich umzugehen. In der Meditation entfalten wir eine große innere Kraft. Diese Konzentration lässt uns bewusster werden für unseren Körper und unsere Sinne, unseren Geist und unser Herz.



Foto © Fotolia

Wer regelmäßig meditiert fördert aktiv seine Gesundheit. Alleine das wiederkehrende Meditieren in einem geschützten Raum oder an einem ruhigen Ort baut Stress und Belastungen ab und unterstützt auf spezielle Weise die Entwicklung und Stärkung der persönlichen Resilienz Aspekte.

Yoga und Meditation bringen den Menschen in sein körperliches und seelisches Gleichgewicht. Halt und Entspannung sind erfahrbar.

von Ernst Bach



Foto © privat



Foto © Resilienz Zentrum

IMPULS DES MONATS

Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht, in sich selbst. Das ist die höchste Form des Reisens.

Laotse

Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass jeder Augenblick im Leben kostbar ist. Wenn Sie Ihre

Achtsamkeit

trainieren möchten, schenken Sie die volle Aufmerksamkeit den Routineaktivitäten in Ihrem Leben.

- Wie oft tue ich meine Routine mit Bedacht?
- Welchen Nutzen ziehe ich daraus?
- Mache ich etwas oder lasse ich es lieber?
- Was sind die Gründe meines Tuns?

Gewöhnen Sie sich an, in jeder Situation wenigstens eine Kleinigkeit bewusst zu entdecken, und genießen Sie dies im Hier und Jetzt.



Foto © H. Körbächer

Meditieren

kann jeder Mensch - und wenn Sie einfach nur dasitzen und Musik hören, in den Himmel schauen oder den bunten Farben der Natur ihre Aufmerksamkeit schenken.

In der Meditation kann das Chaos des täglichen Lebens gebändigt werden, und Sie können von innen heraus heil werden.

Übung: Sitzen Sie still auf einem Stuhl und beobachten Sie nur Ihren Atem. Gedanken lassen Sie kommen und gehen, und langsam entsteht tiefe Entspannung.



Foto © privat

Ayurveda

Das Wissen vom gesunden Leben

von Hugo Körbächer

Vor 20 Jahren erlebte ich zum ersten Mal die wunderbare Wirkung einer ayurvedischen Kur. Ich hatte eine lange, anstrengende Phase von vielen Seminaren, Trainings und unterschiedlichen Anforderungen in meinem privaten Leben hinter mich gebracht. In meinem ursprünglich erlernten Gesundheitsberuf wurde mir zunehmend bewusst, dass die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele entscheidende Einflüsse auf das Gesundheitsverhalten von Menschen haben.

Ich folgte dem intuitiven Wunsch nach einer Optimierung meiner Gesundheit. Das umfassende Wissen vom gesunden Leben = Ayurveda kam in Form eines Buches in meine Finger und ließ mich dann nie wieder los. Nach gründlicher, individueller Beratung in einem ayurvedischen Zentrum war die erste Kur gebucht und inzwischen bin ich selbst Ayurveda-Therapeut und möchte das Wissen und die eigenen Erfahrungen an die Menschen weitergeben, die auf dem Weg sind, Ihre persönliche innere Balance zu finden.

Was ist Ayurveda?

Die Jahrtausend alte sanfte indische Heilkunst versteht sich als ganzheitliches System und ist bestrebt, die Balance und Harmonie von Körper, Geist und Seele zu bewahren und wiederherzustellen.

Die ayurvedischen Überlieferungen zeigen Wege und Weisheiten auf, wie jeder vollkommene Gesundheit, Glück und Lebensfreude im Einklang mit seiner Natur erreichen kann.

Alles Lebendige besteht aus den fünf Elementen

Erde
Wasser
Feuer
Luft
Äther (Raum)

Sie werden im Ayurveda als die **Bausteine des Seins** bezeichnet.

Die Doshas

Doshas werden im Ayurveda die drei Lebensenergien genannt. Sie werden genauer beschrieben in den Konstitutionstypen

VATA

PITTA

KAPHA

Der Konstitutionstyp eines Menschen entscheidet sich bei der Geburt.

Äußere Einflüsse, Ernährung oder Lebensweisen/Beruf können Menschen aus dem Gleichgewicht bringen.

Durch Veränderung der Lebensführung wird die Balance wiederhergestellt. Das ist das Grundprinzip der ayurvedischen Gesundheitspflege und der Schlüssel zu Schönheit und ganzheitlichem Wohlbefinden.

Ayurveda und Resilienz

Ayurveda als bewusstseinsbildendes Gesundheitsprogramm ergänzt und unterstützt die Resilienz Aspekte in optimaler Weise durch

- ☞ Körper- und Atemübungen, die ganzheitlich stärken und harmonisieren
- ☞ Eine auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness ausgerichtete Ernährungsweise
- ☞ Tiefgreifende, reinigende und vitalisierende Öl-Behandlungen, Schwitzbehandlungen und Massagen
- ☞ Meditation, um Wachheit und Ausgeglichenheit zu fördern und geistig-kreative Potentiale freizusetzen
- ☞ Chronohygiene, um Körper und Geist in Einklang mit natürlichen Rhythmen zu bringen
- ☞ Individuelle Gesundheitserziehung durch leicht erlernbare Lebensführungsregeln
- ☞ Förderung von Selbstbewusstsein, Verantwortung, Eigeninitiative und sozialem Verhalten
- ☞ Abbau von Stress, Risikoverhaltensweisen, Defizitmotivation
- ☞ Burnout-Prävention

Ayurvedische Massagen

Ayurvedische Massagen mit warmen Ölen, Kräutern, Blüten und Essenzen aus der Natur bewirken

- ☞ Tiefe, wohlige Entspannung, Synchronisierung der Körperwahrnehmung
- ☞ Anregung des Stoffwechsels und der Sauerstoffversorgung
- ☞ Erhöhung der Körperwärme und Hautdurchblutung
- ☞ Stärkung des Immunsystems, Zellerneuerung, Regeneration
- ☞ Schmerzlinderung, Verspannungslockerung, Muskelstärkung
- ☞ Reduktion von Stress und vegetativen Beschwerden
- ☞ Bewusstseinsförderung und Willenskraft
- ☞ Gesundheitsvorsorge, Harmonisierung und Schönheitspflege

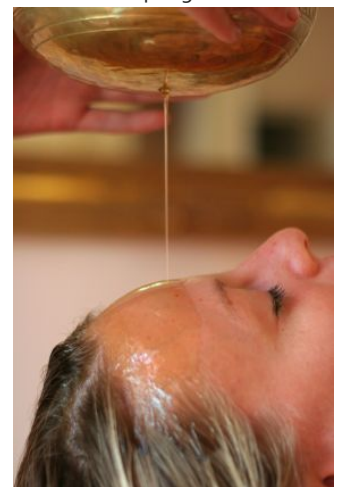


Foto © Fotolia

Bei regelmäßiger Anwendung der kostbaren Öle, die sich auf Ihren Körper ergießen und durch sanftes Streichen und Massieren behutsam unter die Haut gehen, werden Sie bald die vitalisierende, ausgleichende und verjüngende Wirkung wahrnehmen.

Je besser Sie sich selbst kennen, um so leichter können Sie lernen, Ihre Persönlichkeit und körperliche Konstitution weise und gut zu nutzen, um Stress jeder Art zu vermeiden und ihre persönliche Balance selbst herzustellen.

DATEN UND FAKTEN

43%

43% aller Deutschen halten den Buddhismus für die friedlichste Weltreligion

50%

Zu 50% wirkt nach ayurvedischem Verständnis eine typgerechte Ernährung auf die Gesundheit eines Menschen.
Der Mensch ist, was er verdauen kann und dann optimal für seine Energie umwandelt.

Ayurveda kennt die Wirkprinzipien zur Gestaltung einer gesunden Lebensweise.

Fragen Sie sich zum Beispiel gelegentlich:

- Passen diese Aufgaben zu mir?
- Welches Essen tut mir jetzt gut?
- Wäre eine entspannende Ölmassage für mein Wohlbefinden angebracht?
- Bewegung oder Ausruhen?

Ayurveda und Resilienz bringen den Menschen in seine „Mitte“, aus der heraus er ein erfülltes und glückliches Leben gestalten kann.

Ayurveda und Resilienz verbindet der Gedanke, dass Selbstachtsamkeit und das Wahrnehmen und Berücksichtigen eigener Stärken und Bedürfnisse zu einer gesunden Balance führen. Beide Modelle erkennen an, dass nicht jeder Mensch gleich ist. Gerade in ihrer Individualität können Menschen ein persönliches, für sie wirkungsvolles Konzept zur Gesunderhaltung und Stressvorbeugung entwickeln. Dieses stabilisiert und stärkt sie in schwierigen Zeiten so, dass sie langfristig mit Gewinn daraus hervorgehen.

Um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und pflegen, braucht es solche wirksamen Bewältigungsstrategien. Sie lassen sich in jeder Situation und in jedem Lebensalter erweitern und stabilisieren. Die Angebote des Resilienzentrums tragen gezielt und wirkungsvoll dazu bei.

TERMINE



Resilienz-Basis-Trainings:

Starke Strategien für schwierige Zeiten

30.11.-02.12.2012
im Rondo Seminarhaus Lembruch
25.-26.01.2013
in Offenbach / Frankfurt Kaiserlei
08.-10.03.2013
im Rondo-Seminarhaus Lembruch
03.-05.06.2013
im Rondo-Seminarhaus Lembruch

Resilienz-Aufbau-Training:

Mit Resilienz leichter durch den Alltag

20.-22.09.2013
im Rondo Seminarhaus Lembruch

Neu: Resilienz-Intensivseminare:

Ayurveda trifft Resilienz

(inkl. Resilienz-Training Basis)
Mo, 04.02.2013 bis Fr, 08.02.2013

Resilienz-Intensivwoche

(inkl. Resilienz-Training Basis)
Montag, 26.08.2013 bis Freitag, 30.08.2013

Resilienz-Weiterbildung:

Start für die nächste
Resilienz-Coach-Weiterbildung
am 15.11.2012

Start für die Weiterbildung
Führungskompetenz mit Resilienz
am 26.11.2012

Start für die nächste
Resilienz-Trainer-Weiterbildung
Am 23.05.2013

Infos und Anmeldung unter
www.resilienzzentrum.de

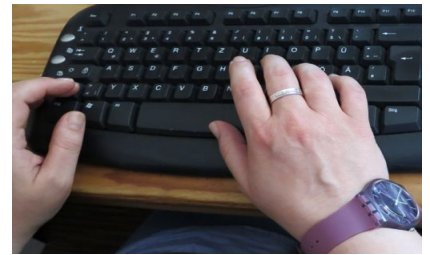


Foto © M. Gruhl

E-Mail-Seminar

"Das Geheimnis starker Menschen"



Impressum/Copyright

Herausgeber: Resilienz Zentrum
Redaktion: Monika Gruhl
WEB: <http://www.monikagruhl.de>
Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück
mg@resilienzzentrum.de

WEB: <http://www.resilienzzentrum.de>
EMAIL: info@resilienzzentrum.de

Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Für Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Resilienzentrums.



Abmeldung vom Newsletter:
Bitte schreiben Sie eine Antwortmail und in die Betreffzeile: Abmeldung.