

Mit Liebe Trainieren

Wäre es nicht schön, Laufen zu können, wie ein Massai, Kilometer um Kilometer ganz mühelos mit federndem Gang voller Anmut? Oder zu tanzen wie ein Derwisch sich drehen ganz im Einklang mit dem eigenen Zentrum, in fließenden Bewegungen eins geworden mit einer schönen Musik die von Herz zu Herz erklingt.

Das sind Bilder, die ausdrücken worum es mir beim Training geht. Nicht um höher, schneller, weiter ..., sondern darum mich im Einklang mit meinem Körper, Geist und Seele zu bewegen.



Ich kann nicht erwarten, nach einem stressigen Tag im Büro sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Zum Runterkommen ist die richtige Dosis Bewegung das Allerbeste, z.B. den Ärger von der Leber laufen oder Boxen. Lass den Dampf ab, aber nimm es nicht zu ernst. Versuche immer wieder Dich selbst dabei von außen zu betrachten und lächele dir innerlich zu. Du wirst sehen, wie schnell der Dampf entweicht. Dann spürst Du genau nach wozu Dein Körper jetzt Lust hat: Ist er nun leistungsbereit und möchte eine Runde um den Park sprinten? Braucht er einfach Ruhe? Oder ist nun bereit für eine stille Meditation? Der Körper ist oft klüger als unser Verstand und er kann das Tor sein zur inneren Stille, nach der wir uns im Alltag manchmal sehnen.

Im Training selbst ist Präsenz das wichtigste Element. Am Anfang bewege ich mich noch etwas unrund bin aber völlig aufmerksam bei meinem Atem, meinen Bewegungen, beobachte meine Gefühle und Gedanken. Nach einer Weile kommen die Bewegungen mehr in Fluss, jetzt gebe ich mich der Bewegung hin, sie geschieht immer mehr von selbst. Die Aufmerksamkeit wandert mal nach innen und mal nach außen. Ich nehme mich selbst und meine Umwelt viel schärfer wahr, - beurteile nicht. Ich bin dabei ganz wach mit Liebe und Wertschätzung für meinen Körper. Manchmal verliere ich mich dabei im inneren Kino der Gedanken. Sobald ich es merke kehre ich zur Beobachtung zurück und wenn es mir nur für Sekunden gelingt diesen Fokus absolut zu halten. Auch hierbei setze mich nicht unter Druck und finde den Fokus immer wieder aufs neue und manchmal stellt auch er sich ganz von selbst ein.

Verschiedene Techniken der Aktiven Meditation, helfen mir dabei in Fluss zu kommen: z.B. Die „Dynamische Meditation“ oder die „Kundalini Meditation“ nach Osho, aber auch intuitives Tanzen, Qi Gong oder Yoga. Für Jogger kann ich besonders das Qi Gong Gehen oder die Feldenkrais Methode empfehlen für eine optimale Koordination und ein ultimativ schönes Laufgefühl.

Als Wellnessrainerin ist es mir sehr wichtig, meinen Kunden ein positives Körpergefühl zu vermitteln. Es geht um mehr als nur Fitness, es geht darum, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ich hoffe dass diese Anregungen Euren Trainingsalltag bereichern.