



Drei Fragen an ...

... Gabriele Rieser, bei uns vertreten mit dem Workshop:

- „Aktive Gesundheitsvorsorge mit den 5 Säulen nach Kneipp“

Frau Rieser, die meisten Menschen verbinden mit dem Namen „Kneipp“ lediglich Wasseranwendungen. Doch was verbirgt sich wirklich praktisch dahinter?

Kneipp ist eine anerkannte ganzheitliche Naturheilkunde. Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele baut auf 5 Säulen auf: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Balance (Lebensordnung). Dieses breite Spektrum lässt fast keine Wünsche offen, wenn man sich ein persönliches Gesundheitsprogramm zusammenstellen möchte.

Vom Armguss über Wassertreten bis hin zu Wickeln gibt es rund 120 verschiedene Wasseranwendungen, da ist sicher das Richtige dabei. Bewegung kann Laufen, Radfahren usw. sein, es gibt jedoch viele kleine Übungen, die in kurzer Zeit machbar sind und die viel Energie bringen und so ist es auch in den anderen Bereichen.

Ernährung ist ein Thema ohne Ende, und es gibt so viele verschiedene Meinungen und Theorien. Ich bin der Meinung Ernährung soll nicht kompliziert sein, denn meistens ist man mit anderen Aufgaben über beide Ohren beschäftigt und dann schiebt man schon das eine oder andere „ungesunde“ Stück in sich hinein.

Heilkräuter haben eine lange Tradition, sie wurden mal mehr mal weniger verwendet. Es gibt auch hier die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten. Wie wäre es denn mal mit einer richtig guten Tasse Kräutertee? Es sind oft die einfachen Dinge die so viel bringen.

Und da wären wir auch schon bei der Balance im Leben. Was wirft uns denn oft aus der Bahn? Es gibt so tolle Übungen, die ich auch in meinen jahrelangen „Live-Kneippkursen“ mit meinen Teilnehmern mache. Und wenn ich dann die strahlenden Gesichter sehe, weiß ich die Portion Ausgeglichenheit reicht wieder ein Stück weit.

Die Nutzer von www.workshops365.de sind überwiegend Geschäftsleute, mittelständische Unternehmer, Freiberufler, Führungskräfte. Warum ist Ihr Workshop gerade für diese Zielgruppe wichtig?

Als Führungskraft hat man oft nur beschränkt Zeit. Der Vorteil von Kneipp ist, dass die Anwendungen nicht lange dauern, oft sind es nur ein paar Minuten, die in Anspruch genommen werden. Kneipp verhilft zu einem neuen Körper-Bewusstsein.

Es ist gerade in dieser Zielgruppe wichtig, dass man fit und gesund ist, und in Zeiten wo ein rauerer Wind weht zählt oft jede Entscheidung. Wenn man sich gut fühlt, dann ist man auch stark und attraktiv für Geschäftspartner. Die Verantwortung für die eigene Gesundheit kann einem keiner abnehmen.

Wie gestalten Sie in Ihrem Workshop die persönliche Beratung Ihrer Teilnehmer? Manch einer möchte vielleicht nicht alle seine „Wehwehchen“, wie Sie es selbst nennen, im Forum bekannt geben.

In meinem Workshop ist es mir wichtig, dass meine Teilnehmer ein Körpergefühl entwickeln. Das soll auch im Mittelpunkt dieses Kurses stehen. Mit meinen Tipps möchte ich Unwohlsein gar nicht erst aufkommen lassen.

Es gibt im Forum ein „Empfindungstagebuch“, dort kann jeder eintragen, wie es einem mit den verschiedenen Anwendungen geht und welche Auswirkungen sie auf die Befindlichkeit haben. Es steht natürlich jedem frei sich dort mitzuteilen oder nicht.

Schließlich gibt es auch noch private Nachrichten, die nur ich als Kursleiter sehen kann. Allerdings soll es ein Erfahrungsaustausch sein, denn es kann auch den anderen Teilnehmern zu Aha-Erlebnissen verhelfen und vielleicht hat der eine oder andere schon ähnliche Erfahrungen gemacht und hat gerade da einen super Tipp.

Natürlich setzt man sich in diesem Workshop intensiv mit sich auseinander, aber wie viele Menschen haben leider schon verlernt in sich selbst hinein zuhören. Es ist eine Erfahrung die einem gut tut und vielleicht kann sie so manche Veränderung im Leben anstoßen.