

Der Stress muss weg

21.02.2011, 15:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *mit-freude-fasten*

Diesem Stoßseufzer können wohl die Meisten zustimmen und jeder hat dabei eine Situation vor Augen:

Die Hausfrau – die täglich wiederkehrende Hausarbeit ... und in 5 Minuten sieht alles wieder wie vorher aus...

Die Mutter – die Fahrdienste für die Kinder ... zum Fußball, zum Reiten, zu Freunden, zum Chor, zum Musikunterricht, zur Nachhilfe, zum Arzt...

Die Managerin oder der Manager – den vollen Terminkalender, die Entscheidungen, die getroffen, die Aufgaben, die erledigt werden müssen...

Der Arbeitnehmer – die Sorge um die nächste Beförderung, Gehaltserhöhung oder gar um den Job...

Für jeden bedeutet Stress etwas anderes. Und doch kann jeder die gleichen körperlichen und seelischen Auswirkungen haben: Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Herz- und Kreislauferkrankungen, erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen. Stress steht zusätzlich in dem dringenden Verdacht die Gehirnalterung zu begünstigen und bestehende Erkrankungen zu verschlimmern wie z.B. Hauterkrankungen, Diabetes, Asthma, rheumatoide Arthritis.

Stress kann unser soziales Leben wie Freundschaften und Partnerschaften zerbrechen lassen, unser Wohlbefinden durch Dys-Balance zwischen Arbeit und Freizeit oder Anspannung und Entspannung empfindlich stören.

Helfen kann ein Programm, das Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Den Körper als das Werkzeug, das uns durch unser Erdenleben trägt, den Geist mit unseren Gedanken und unserem Denken, die Seele, die unsere Gefühle und Emotionen beherbergt. Die Abhängigkeit zwischen Körper, Geist und Seele sind sehr groß. So beeinflussen negative Gedanken unsere Gefühle, diese wiederum z.B. unser Schmerzempfinden oder unser Immunsystem. Oder umgekehrt: Haben wir körperliche Schmerzen neigen wir zum Jammern, fühlen uns unglücklich und lassen unsere Gedanken nur noch in den schmerzenden Köperteil kreisen.

Wie sollte nun ein ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele aussehen, das Stressauswirkungen mindern kann?

1. Es sollte dem Körper die Möglichkeit geben, alles was ihn belastet loszulassen.
2. Geist, Gedanken und Denken, sollten sich entspannen und wieder zur inneren Ruhe finden können.
3. Die Seele, die Gefühle, das Empfinden und Bewusstsein, sollten sich wieder für die schönen Dinge des Lebens öffnen.

Wir, Manuela Cominelli und Birgitt Jendrosch (www.mit-freude-fasten.de), bieten Ihnen ein ganzheitliches Seminar in einem wunderschönen Ambiente, in einer entspannenden Landschaft, in einem energetisierenden Seminarhaus und einem gemütlichen Hotel.

Das Loslassen des Körpers wird durch das Fasten nach Buchinger angeregt. Schlacken und Schadstoffe werden vermehrt ausgeschieden. Der Körper lebt in dieser Zeit von eigenen Reserven und hat Zeit sich zu erholen. Ein kleiner Leitfaden zur gesunden Ernährung wird Sie auch nach dem Fasten begleiten. Zusätzlich unterstützen wir den Körper durch Bewegung wie aktivierende und harmonisierende Gymnastik und Nordic Walking. Durch die Ruhe, zu der der Körper nun kommen kann, findet der Geist einen leichteren Zugang zu sich selbst. Der Geist entspannt sich durch Meditation und gezielte Entspannungsübungen, Phantasie Reisen und Tiefenentspannung. Die geistige Beruhigung lässt nun zu, dass auch die Seele wieder frei fliegen kann. Bewusstseinsübungen in der Natur, Anleitungen und Impulsvorträge geben die nötigen Anregungen.

Nach dem Seminar wird Ihr Leben wieder ausbalanciert sein und Sie haben eine Vielzahl von Anregungen, um Ihr Leben aktiv selbst zu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie und machen Ihren Aufenthalt zu einem befreienden Erlebnis.

Portrait

Wir, Manuela Cominelli (Ernährungsberaterin & Fastenleiterin - www.manuela-cominelli.de) und Birgitt Jendrosch (Hypnotiseurin & psychologische Beraterin - www.birgitt-jendrosch.de) bieten das Fasten für Gesunde in Kombination mit seelischer Aktivierung sowie in München als auch an ausgewählten Orten an.

News-ID: 512571 • Views: 232 (Stand: 29.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/512571/Der-Stress-muss-weg.html>