



Lesung mit Lamas

Gelsenkirchen. (spe) Im Ruhrgebiet ist die Sporttherapeutin Beate Pracht bereits für ihre Lama-Wanderungen bekannt und anerkannt. Jetzt hat die gebürtige Gelsenkirchenerin ein Buch zu ihrer Arbeit veröffentlicht. „Das Herz, unser Glücksmuskel“ – so lautet der Titel.

Darin beschreibt Pracht, wie stressgeplagte Menschen die natürliche Kraft des Herzens für Resilienz, Gesundheit und Lebensqualität nutzen können – auch ohne die Hilfe von Lamas. Neben wissenschaftlichen Hintergründen und alltagstauglichen Übungen spielen in einigen Praxisbeispielen aber auch die Lamas der Autorin eine Rolle. Die Gelsenkirchenerin bietet seit mehr als acht Jahren nicht nur Lama-Therapien und Lama-Wanderungen an, sondern ist auch als Herzintelligenz-Coach und Resilienz-Trainerin ohne Lamas tätig. Ihre Lamas kommen dann nur zum Einsatz, um bestimmte Erkenntnisprozesse in Gang zu setzen oder zu beschleunigen.

Ihr Buch habe sie geschrieben, so Pracht, um Menschen eine Anleitung in die Hand zu geben, mit der sie auch zu Hause und im Berufsleben arbeiten können. „Das Herz, unser Glücksmuskel ist ein Ratgeber mit vielen Beispielen aus meiner beruflichen Praxis als Begleiterin“, berichtet Pracht. „Dabei unterstützen mich manchmal meine fünf Lamas als Co-Trainer.“

Das Buch beschreibe die Prozesse, die im Körper bei Stress, Angst und Leistungsdruck ablaufen, was vielen Menschen gar nicht bewusst sei. Das habe sie ändern wollen, sagt die Therapeutin. „Wenn man weiß, was unter

Druck im Körper alles passiert, ergibt sich automatisch der Wunsch, etwas zu verändern“, so Pracht. Dazu habe sie einfache und effektive Übungen zusammengestellt, die diesen Stressprozessen entgegenwirken.

Die Wirksamkeit der Übungen basiere auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und könne über ein Biofeedbacksystem in Echtzeitmessung sichtbar gemacht werden. Ähnlich wie bei einem EKG, nur einfacher. Denn ein simpler Ohrclip genüge, um die sogenannte Herzratenvariabilität anzuzeigen.

„Die angezeigten Kurven sind fast selbsterklärend“, sagt Pracht. „Ich unterstütze die Menschen dabei, das Beste aus sich und für ihr Leben herauszuholen – ohne Stress.“ Sie wolle „Menschen zum Strahlen“ sagt Pracht zu ihrer Motivation das Buch zu schreiben. „Stress, Ängste, Sorgen reduzieren die Leistungsfähigkeit eines Menschen“, erläutert sie.

„Viele Menschen sind mit ihrer Lebenssituation zufrieden, aber nicht unbedingt glücklich. Obwohl wir im weltweiten Vergleich einen enorm hohen Lebensstandard mit vielen Freiheiten, Sicherheiten und einem hervorragenden Gesundheitssystem besitzen, haben viele Menschen nur wenig Lebensfreude“, so Pracht. Krankheitsbilder wie Depression, Burn-out, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit oder Rückenschmerzen nähmen stetig zu. „Wir verlieren das Gespür für uns selbst.“ Pracht will das wieder ändern.

Bei einer Lesung im Gesundheitspark Nienhausen will Pracht am kommenden Samstag um 13 Uhr auf der Prachtlama-Wiese im Gesundheitspark Nienhausen ihr Buch erstmals vorstellen – zusammen mit ihren Lamas (Eintritt 13 Euro).

INFO Eine Anmeldung ist erforderlich: 01 76/66 01 61 30. „Das Herz, unser Glücksmuskel. Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung“ ist im Integral Verlag erschienen, ISBN: 978-3-7787-9261-2, 16,99 Euro (272 Seiten).

« ERSTE

ZURÜCK

WEITER

LETZTE »

« VORHERIGE SEITE

Kommentare

Um Kommentare zu schreiben, bitte [einloggen](#) oder bei www.buer-total.de anmelden.

KIA MOTORS FIAT ABARTH ASBETTO CORSE

5 Automarken
unter einem Dach

KROPPEN
IN SACHEN AUTO.

AUTOMOBILE KROPPEN GMBH, 45701 HERTEN,
WESTERHOLTER STR. 782, TEL: 02366 / 9999-0

ANZEIGE

SERVICE

KONTAKT
MEDIADATEN
SITEMAP

QUICKLINKS

ONLINEMAGAZIN