

Körpertherapie zur Erhaltung der Gesundheit

Gesundheitsvorsorge beim 3. Festival der Sinne Linz

Gesunde Nahrung ist die beste Form der Gesundheitsvorsorge überhaupt, doch manchmal braucht unser Körper noch zusätzliche Hilfe von außen. Neben zahlreichen Naturmitteln zum Einnehmen (Kräutertees, Homöopathie, Bachblüten, Steinessenzen, etc.) mag auch Körpertherapie das Mittel der Wahl sein.

Beim 3. Festival der Sinne, 05. und 06. November 2011, in 4020 Linz, Hotel Kolping, Gesellenhausstraße 5 geht es beim Schwerpunkt 2011 der „Geschmacks-Sache“ auch um die Wahl der passenden Körpertherapie um unsere Gesundheit zu erhalten. Der Eintritt zum Festival ist frei.

Und welche Körpertherapie ist für mich gut?

Es gibt mittlerweile unzählige Wege der Körpertherapie. Je nachdem, wie Sie persönlich empfinden, bzw. was Sie brauchen, danach sollten Sie sich „Ihre“ Körpertherapie auswählen. Einige gehen wöchentlich zum Frisör, andere zur Körpertherapie.

Möchten Sie bei der Ernährung anfangen? Hier bieten sich unterschiedliche alternative Wege, die individuell auf den Menschen eingehen, z.B. Westliche-, TCM-, Ayurveda, Tibetische Ernährung. Mögen Sie Musik und Klänge? Dann schauen Sie sich in diesem Bereich um. Therapien mit der Unterstützung von Klang wie zum Beispiel Trommeln, Klangschalen, Gong, Klaviermusik, etc. wirken sehr fein und berühren in tieferen Schichten auch unsere Emotionen. Therapien über die „Nase“ arbeiten mit ätherischen Ölen, die Sie in Duftlampen anwenden können, aber auch in Form von Körpertherapien wie Raindrop-Massage oder Fußmassage, bei der bestimmte ätherische Öle in die Haut eingearbeitet werden. Last but not least gibt es dann die große Gruppe der Körperarbeit, die durch unterschiedliche Berührungen stattfindet. Klassische Beispiele sind medizinische Massagen, aber auch Shiatsu, Nuad, TouchLife-Massage, Breema, Holistic Pulsing, Rolfing, Grinbergmethode und viele andere mehr.

Faktor Zeit in der Alternativtherapie:

In unserer raschlebigen Zeit sind wir gewohnt, dass alles sofort geht. Westliche Medikamente unterstützen dies und wirken rasch. Sie therapieren die Auswirkungen der Krankheit und das ist gut so. Aber am Grund einer Krankheit ändern sie nichts. Wenn also die eine oder andere Krankheit immer wieder kommt oder gar chronisch wird, ist Umdenken angesagt. Und damit die Suche nach der Wurzel des Übels.

Alternativ-(medizinische)Therapien arbeiten langsamer als die Schulmedizin, da sie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Wir als Klienten sind auch aufgerufen, mitzuarbeiten. Viele Ursachen liegen im emotionalen Bereich, da brauchen wir auch mehr Zeit, um etwas zu erkennen und um Veränderungen einzuleiten.

Geduld heißt hier das Zauberwort...

...und Achtsamkeit auf schon kleine positive Veränderungen unserer „Wehwehchen“, die sich während einer Therapie von Woche zu Woche verbessern und schließlich nicht mehr auftreten. Schließlich sind sie auch nicht von heute auf morgen erschienen, sondern wir haben sie langsam über Jahre „angespart“. Der Verlust unserer Gesundheit beginnt mit Energiemangel (Eine chinesische Ärztin sagte einmal: „Es gibt keine Krankheit, es gibt nur Energiemangel.“) und breitet sich – ähnlich wie beim „Dominoeffekt“ über die Jahre weiter aus, immer schneller, bis alle Dominosteine umgefallen sind. Sie sehen, es liegt ganz allein in Ihrer Hand, hier früher oder später einzuschreiten und die Dominosteine mit dem einen oder anderen Trick am Umfallen zu hindern und Ihre Energie im Fluss zu lassen. ;-) Am Besten *jetzt gleich* beim Festival der Sinne in Linz beginnen! Denn dann dauert es nicht mehr so lang, bis Sie ein Ergebnis sehen.

Rücksprache bei: ARGE Festival der Sinne, Pressesprecherin Eva Laspas, Tel: +43 1 2807627, eva@laspas.at, www.festivaldersinne.info

Wunderschönes, ansprechendes Bildmaterial in druckfertiger Auflösung von Fotografin Ingrid Schmidberger-Terzer zum Download unter: <http://www.festivaldersinne.info/index.php/pressebereich>