



# Lernen, im Jetzt zu sein

**Abschalten, ausspannen: Das fällt vielen Menschen schwer. Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bildet Entspannungspädagogen aus: ganzheitlich, praktisch und sympathisch lebensnah**

Entspann dich doch mal!“ Ein gut gemeinter Rat. Doch meist läuft er ins Leere. „Entspannen ist ja kein Befehl, den wir dem Körper geben können. Man muss auch innerlich von einer Sache loslassen“, sagt Monika Mootz, Atem- und Körperpädagogin sowie Ausbildungsleiterin Entspannungspädagoge/in an der Akademie Gesundes Leben, Oberursel. Die erfahrene Seminarleiterin weiß, wovon sie spricht: Vor zwölf Jahren

wurde die ein halbes Jahr dauernde Ausbildung zum/zur Entspannungspädagogen/in zum ersten Mal angeboten. Die Nachfrage ist nach wie vor groß. Fünf bis acht Kurse finden in der Akademie jedes Jahr statt.

„Unsere Ausbildung ist ganzheitlich“, erklärt Monika Mootz das Besondere der Akademie-Ausbildung. Die Kurse umfassen Theorie, vor allem aber praktisches Erleben. „Was man selbst erlebt, begreift der Körper schneller“, erklärt die Ausbildungsleiterin. Dazu gehören die

bekanntesten Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, die zeitgemäß mit Körper- und Achtsamkeitsübungen ergänzt werden. Außerdem stehen Entspannungsmethoden wie Qigong, Klangschalen, Eutonie und vor allem Atemübungen auf dem Lehrplan.

„Die Grundlage unserer Ausbildung liegt in der Achtsamkeits- und Körperwahrnehmung verbunden mit Atemarbeit“, sagt Monika Mootz. Die meisten Menschen können nur schlecht abschalten. „Die Spannung in uns ist oft groß, ohne dass wir es merken“, so Monika Mootz. Andauernde Spannung, egal ob physisch oder psychisch, aber kann zu chronischen Schlafstörungen, Muskelverspannungen und anderen Stresssymptomen führen. Entspan-

nungspädagogInnen kommen diesem Mechanismus auf die Spur. Bei körperlichen Verspannungen beispielsweise durch Computerarbeit kann ein rechtzeitiges Dehnen und Strecken helfen, um Schultern und Nacken wieder zu lösen.

Für psychische Anspannung ist häufig die innere Haltung zu persönlichen Belastungen oder Problemen der Auslöser. „Bei Stress sind wir nicht im Hier und Jetzt“, erklärt die Atempädagogin. Ein Teil von uns beschäftigt sich dann beispielsweise nicht mit der vor uns liegenden Arbeit, sondern dem, was noch alles erledigt werden muss. „Wir sind gedanklich ganz woanders, meist in der Zukunft. Oder unsere Gedanken springen einfach zu einem Thema, das unsere Seele beschäftigt.“

Das Gute an der ganzheitlichen Entspannungsausbildung ist deshalb, dass nicht bloß eine Technik vermittelt wird, sondern die Fähigkeit, die Achtsamkeit auf sich selbst zu rich-

ten. Dafür braucht niemand extra einen Raum oder Zeit. „Kurze Relaxpausen lassen sich mithilfe kleiner Übungen in den Alltag integrieren“, sagt Monika Mootz (siehe Kasten).

In den Ausbildungskursen der Akademie finden sich Interessierte aus vielen Berufssparten, aus dem sozialen und medizinischen Bereich ebenso wie aus der Wirtschaft. Die Ausbildung befähigt sie, selbst als Entspannungspädagoge/in zu arbeiten und in Schulen, Krankenhäusern, an Volkshochschulen oder in Fitnesszentren entsprechende Kurse anzubieten. „Viele Teilnehmerinnen berichten, dass sie nach der Ausbildung wacher und aufmerksamer sich selbst gegenüber sind“, so die Ausbildungsleiterin. Das bringen die Inhalte der Ausbildung mit sich. Dazu kommt dann noch die rundum entspannte Atmosphäre in den Räumen der Akademie. Dort kann sich jeder seine Pause gönnen: draußen im parkähnlichen Garten, im

angrenzenden Wald oder in der freundlichen Lounge der Akademie. Sie bietet viel Platz zum Rückzug – vielleicht mit einem Buch. „Das ist für mich eine Form der Entspannung. Oder ich gehe in die Natur, bewege mich an der frischen Luft“, nennt Monika Mootz ihre persönlichen Erholungsmomente.



Akademie Gesundes Leben in Oberursel: Die Architektur unterstreicht perfekt den ganzheitlichen Inhalt der Seminare

## DIESE DREI KURZENTSPANNUNGEN EMPFIEHLT MONIKA MOOTZ

### \* FINGERDRUCKPUNKT-ATMUNG

Legen Sie die Fingerkuppen der rechten und linken Hand gegeneinander. Die Handflächen berühren sich dabei nicht. Damit unterstützen Sie die Vollatmung, denn in den Fingerkuppen befinden sich Atemrezeptoren.

### \* RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

Zehn Atemzüge zählen. Vielleicht sehen Sie dabei auch die Zahlen vor Ihrem inneren Auge oder hören Sie mit Ihrem inneren Ohr. Indem eine zweite Ebene, Sehen oder Hören, neben dem Atmen und Zählen bewusst eingeschaltet wird, kommt der Geist zur Ruhe.

### \* MACH'S WIE HUND UND KATZE

Einfach zwischendurch kräftig räkeln, strecken und gähnen. Jeder so, wie er es am liebsten mag, ohne Vorschrift oder Regeln.

## SEMINARTIPP



### ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN

**4-teilige Weiterbildung  
zertifiziert vom Bundesverband  
der Entspannungspädagogen**

1. 20.11. – 24.11.2015 (Fr–Di),
2. 13.01. – 18.01.2016 (Mi–Mo),
3. 04.03. – 18.03.2016 (Fr–Di),
4. 20.05. – 22.05.2016 (Fr–So)

Die Weiterbildung (s.Text) umfasst vier Intensiv-Seminare mit dem einzigartigen Mix aus Praxis und Theorie.

Mehr Informationen unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172/300 98 22