

Liebe Gesundheits-Interessierte!



“Blicke in Dein Inneres.
Da drinnen ist die Quelle alles
Guten, die niemals aufhört zu
sprudeln, solange Du nicht aufhörst
nachzugraben“

Wenn einer eine Reise tut

.... da kann er viel erLeben. Und genauso ist es den Teilnehmer-innen und mir auf der ersten Entdeckungsreise zu sich selbst mit dem Programm „Sinn und Werte“ ergangen. Viele Erfahrungen, Eindrücke und Gefühle – viele Erkenntnisse, Erlebnisse und Entwicklungen. Ich sende Ihnen heute einen sehr persönlichen Erfahrungsbericht damit Sie sich einen Eindruck verschaffen können. Und, wenn eine solche Erlebnisreise bei Ihnen auf Interesse stößt, freue ich mich auf Sie. Einen Ausblick auf die Reisen, die noch kommen, finden Sie ganz unten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim lesenden Erleben und freue mich auf ein Feedback von Ihnen.

Liebe Grüße

Ihre
Barbara Luigs

P.S.: Für Fragen und weitere Informationen stehe ich gern zur Verfügung. Sie dürfen die Mail natürlich gern weiterleiten an alle, die Interesse haben.

Mentaltraining im Urlaub



Im Mentaltraining geht es immer um die Entdeckung und Entfaltung des eigenen vollen Potenzials. Konzentration, Entspannung, Energieaktivierung und Intuitionsschulung gehören hier zu den Kernthemen auf dem Weg zur inneren Balance.

Mentaltraining ist Nahrung für die Gefühlswelt, ohne den Verstand dabei zu vernachlässigen. Handeln und entscheiden mit vertrauensvoller Intuition – ein Weg zu neuen Perspektiven für Neugierige, Laien, Führungskräfte und Selbstständige, für Sportler als Einzelkämpfer oder in Teams. Individuelle Ziele finden, definieren und mental programmieren. Intuition im Kontakt mit Menschen und der Umwelt optimal einsetzen - ein Weg zur Steigerung der eigenen Effizienz. Das alles an einem wunderschönen Ort mit Urlaubsflair.

Entdeckungsreise zu sich selbst – Soma Bay im September 2010

Es ist das Erleben der vier Elemente (Feuer, Wasser, Luft, Erde), das dem Menschen Klarheit und neue Perspektiven aufzeigt. Die Verbindung von Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness fördert sein körperliches und seelisches Wohlbefinden, den Genuss im Hier und Jetzt. Ich bin sehr dankbar, dass ich Menschen auf diesem Weg begleiten darf. Auf dem Weg zu sich selbst. Heute blicke ich mit einem sehr guten Gefühl auf die siebentägige Ägypten-Reise „An's Meer“, die Premiere von Sinn und Werte, zurück.



Mitte September ging es für die Sinn und Werte Reisenden vom herbstlichen Deutschland in den ägyptischen Sommer an der Ostküste des Roten Meeres. Groß war die Neugierde auf das, was in den nächsten sieben Tagen wohl kommen mag. Das „Gepäck“ der Teilnehmer sah dabei

ganz unterschiedlich aus. Es gab z.B. eine bevorstehende Veränderung in der Familiensituation, die viel Kraft erfordert oder ein traumatisches Erlebnis, das es zu verarbeiten gilt. Gemeinsam war bei allen jedoch die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen - einen großen Schritt zu sich selbst zu gehen, ohne zu wissen, wie dieser genau aussieht. Mit Sinn und Werte habe ich als Gesundheits- und Mentaltrainerin einen Weg gefunden, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, ihre Potenziale und Perspektiven zu entdecken sowie neue Türen zu öffnen.

Nur was Freude bereitet, fördert die Gesundheit



Bereits bei der Ankunft in Soma Bay, 45 Minuten südlich von Hurghada war zu spüren, dass hier etwas Besonderes stattfinden kann. Eine Halbinsel mit wunderschönen Sandstränden und einem traumhaften Blick über die Red Sea Mountains mit nur fünf Hotels. Es wirkt wie eine Welt für sich.

Das Hotel „The Breakers Diving & Surfing Lodge“ liegt direkt am Meer. Es ist ein Vier-Sterne-Haus, speziell für Taucher, Kiter, Windsurfer und Ruhesuchende konzipiert. Touristenansammlungen gibt es hier nicht einmal zur Hochsaison. Fans hat das Breakers, das erst im Februar diesen Jahres eröffnete, dennoch schon viele, unter anderem mich. Das Hotel, dessen Motto „Willkommen zu Hause“ in allen Bereichen gelebt wird, ist ein Platz zum Entspannen und ein stimmiger Rahmen für eine Entdeckungsreise. Eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Gefüllt habe ich den Rahmen mit ganz besonderen Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Wohl gemerkt Möglichkeiten. So kann jeder Teilnehmer ausprobieren und wählen, welche Aktivität, Übung oder Anwendung für ihn stimmig ist. Denn, nur das, was uns Freude bereitet, fördert nachhaltig die Gesundheit.



Die Methoden, der Ablauf und die Zielsetzung der Entdeckungsreise sind definiert, die Ausgestaltung übernimmt jeder Teilnehmer hingegen selbst. Genau das macht es für alle Beteiligten so spannend, und für mich ist in meiner Tätigkeit als Gesundheits- und Mentaltrainer mit Sinn und Werte ein weiterer Wirkungsbereich entstanden.

Im Mittelpunkt steht das Erleben der vier Elemente mit allen Sinnen. Zur Auswahl hatten die Teilnehmer etwa Runenübungen, Vipassana Meditationen, Atemübungen, Barfußtraining, Wassergymnastik, Walking am Strand, Schwimmen und Schnorcheln. Gerade durch die Bewegung entwickelt der Mensch ein Bewusstsein für Wohlbefinden, Balance und Vitalität.

Die innere Haltung ist entscheidend



Bleibe ich bei mir? Was geht in meinem Unterbewusstsein vor? Weil Menschen oft den Zugang zu sich selber verloren haben, ist die mentale Unterstützung ein weiterer wichtiger Bestandteil bei Sinn und Werte. Ich leite beispielsweise die Teilnehmer in einer mentalen Reise. Im Sitzen, je nach Erfahrungs- und Fitnesslevel auch im Liegen, geht es auf den geführten geistigen Trip in Richtung Unterbewusstsein. Die Teilnehmer kommen aktiv in die Entspannung. Ich führe sie zu ihrem Kraftplatz, der ihnen den Zugang zu ihrem Unterbewusstsein und folglich zu sich selbst erleichtert. Schließlich ist es die innere Haltung, die entscheidend ist - für mehr Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit.



„Ich habe gelernt, dass ich es nicht zulassen darf, dass äußere Umstände meine innere Verfassung beeinflussen“, erzählte mir die Teilnehmerin Suzana. Besonders wertvoll sei es für sie gewesen, ihre persönlichen Stolpersteine zu erkennen und jetzt damit umgehen zu können. Genauso die Erfahrung zu machen, wieder „ich sein zu dürfen“.

Häufig ist es für den Neuanfang notwendig, bestehende emotionale Spannungen abzubauen. Deshalb ergänzt Tanja Reichl das Sinn und Werte Programm mit Massagen auf Basis der psychologischen Kinesiologie, Touch for Health und Metamorphische Methode nach Gaston St. Pierre. Während die psychologische Kinesiologie aus der Muskeltestung in Kombination mit der Elementenlehre der traditionellen chinesischen Medizin und der Neuro-Psychologie entstand, versteht sich Touch for Health als eine Methode, die jeder Muskelgruppe des Körpers einen bestimmten Meridian (Energiebahn) zuordnet. Über eine Stärketestung lässt sich eruieren, ob der jeweilige Meridian mit Energie gefüllt ist oder ob die Meridiane auszugleichen sind. Genuss und Gesundheitsförderung

vereint ebenso die Metamorphische Methode nach Gaston St. Pierre, deren Entwicklung die Fußreflexzonenmassage zugrunde liegt.

Entspannung in den Alltag mitnehmen



Auch wenn nach sieben Tagen die Reise zu Ende ging, war sie doch nicht vorbei. Wie Teilnehmerin Magdalena berichtet, konnte sie ihre gesteckten Ziele in Ägypten verfestigen, um sie als Teil ihres Lebens zu leben. Es gebe noch so viel was in ihr stecke. Damit könne sie nun arbeiten und persönlich weiterkommen. Zudem haben die Teilnehmer mit der erlernten Mental Power®-Methode eine Möglichkeit, in den Alltag ein Stück Urlaub und Entspannung zurückzuholen.

Es fühlt sich für mich so gut an zu sehen, wie sich Menschen auf Ihrem ganz individuellen Weg weiterentwickeln. Wenn sie ihre Chancen sehen und nutzen, dann bereitet mir das sehr viel Freude. Das ist die Motivation für meine Arbeit, dafür brenne ich! und freue mich schon jetzt auf die nächste Reise. Nach Marsa Alam, ebenfalls in Ägypten, begleite ich im November die nächsten Teilnehmer auf deren Reise - zu sich selbst.

Und hier kommen die nächsten Termine. Welcher Kraftplatz zieht Sie für Ihr nächstes Urlaubserlebnis an?



Beduinenflair am Meer und Nordic Walking in der Wüste 11. – 18.11.2010 Marsa Alam, Ägypten Equinox El Nabaa

Auf einem Felsen in der Nähe von Marsa Alam entdecken Sie das Potenzial, das in Ihnen steckt. Umgeben von dem Gebirge der östlichen Wüste und dem Roten Meer liegt das 4 Sterne Hotel in unberührter Natur. Bewegung und Meditation im Wüstenumfeld.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)

Ausblick 2011



Die Vielfalt des Meeres und die Wüste 30.01. – 06.02.2011 Soma Bay, Ägypten The Breakers Diving & Surfing Lodge

Bewegung und Naturerlebnisse, Entspannung, Meditationen und Individualität in einem besonderen Lifestyle-Hotel am Roten Meer. Ein 4 Sterne Haus mit klaren Linien und erdigen Farben direkt am türkisblauen Hausriff. Bewegendes Abschalten.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)



Naturverbundenheit im Frühling 09. – 16.04.2011 Mallorca, Spanien Finca Son Sampoli

An den Ausläufern des Randa-Berges liegt das 400 Jahre alte Landhaus im mediterranen Stil. Die drei Gebäude dieser Finca bieten Ruhe und naturverbundene Entspannung abseits des Tourismus in einer vielfältigen Vegetation. Berge und Meer in Verbindung.

[<< mehr Informationen und das Programm finden sie hier >>](#)

Sind Sie bereit für diese besondere Urlaubsreise?

Telefon: 089 – 651 64 56 oder

Per Mail: kontakt@sinnundwerte.de

Impressum:

Chefredaktion: Barbara Luigs
Gesundheits- und Businesscoaching
Schönstraße 61 A, 81543 München
Tel.: 089/651 64 56
UST-Nr.: 184/20578, FA München III
www.mein-gesundheitscoach.de

kontakt@mein-gesundheitscoach.de

Dieser E-Mail-Infobrief ist ein kostenloses Service-Angebot für Freunde, Kunden, Geschäftspartner und Interessenten von Luigs Gesundheitscoaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie ihn auf www.mein-gesundheitscoach.de abonniert haben, weil Sie z.B. in einem Kurs, Seminar oder Vortrag sich mit der Zusendung einverstanden erklärten oder weil Sie in einer geschäftlichen Beziehung mit Barbara Luigs stehen und mündlich erklärt haben, dass Sie den Newsletter beziehen wollen.