

# Stress laß' nach!

**Ob in Fitness-Studios oder Reha-Zentren, überall dort, wo es um die Arbeit am und mit dem Menschen geht, werden gut trainierte Trainer gebraucht. Brainlight will helfen.**

Das wachsende Seminarangebot von Brainlight in Goldbach kann Trainern das geeignete Handwerkszeug in Form bewährter und gewinnbringender Konzepte geben. Es werden Lösungen mit der Arbeit im Bewußtsein und Unterbewußtsein angegangen. Zuerst wird entdeckt, was stresst, bevor der Ursache mit Entspannungsübungen zu Leibe gerückt wird. Darüber hinaus geht es darum, die Realität auf neue Art und Weise zu betrachten, um eine andere, positivere Einstellung zu gewinnen. Mediziner erkennen zunehmend, daß umfassendes Stress-Management vom persönlichen Lebensstil jedes einzelnen abhängt und fordern daher eine entsprechende „Entspannungskultur“.

## VOM EU- UND DIS-STRESS

Reize und Aufgaben sind in der richtigen Dosierung lebensnotwendig. Positiven

Stress, also die Lust, Herausforderungen zu bewältigen, nennt man Eu-Stress. Die sogenannte Stress-Toleranz, also wieviel der Mensch aushält, ist individuell verschieden. Sobald man sich dem Alltag nur noch schwer oder gar nicht mehr gewachsen fühlt, den Alltag mehr als verbitterten Kampf denn als interessante Herausforderung erlebt, steht man unter negativem Stress, dem Dis-Stress.

Der Ausbruch von Krankheiten kann durch Dauer-Stress gefördert, bzw. eine bestehende Krankheit verschlimmert werden. Erschöpfungszustände, Depressionen und allgemeine Anfälligkeit für alle Infektionen sind die ersten Folgen. Später folgt Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsbeschwerden. Chronischer Stress führt zu Magengeschwüren, Herz-/Kreislaufbeschwerden bis hin zum Infarkt.

## INNERLICHE KÜNDIGUNG KEINE LÖSUNG

Alternativen zu Dauerstress und gesundheitlich gefährlicher Überbelastung sind allerdings nicht Leistungsverweigerung oder die „innerliche Kündigung“, da diese

„Schonhaltung“ zu einer psychisch wie körperlich auf Dauer ebenso ungesunden Unterforderung führen würde. Auch Psychopharmaka, Glückspillen oder Beruhigungsmittel können das seelische Tief nur dämpfen, die Ursache bleibt unverändert. Dem soll das Seminar-Konzept „Stress laß' nach“ gegenwirken. Der Stress wird lokalisiert, verborgene Quel-



Entspanntes Teilnehmerfeld dank Brainlight.

len erkundet, Verhaltensweisen geändert und sogar Konflikte gelöst. Die Methoden hierfür sind Entspannungsübungen, Tiefsuggestion bis hin zu Meditationen und Fantasiereisen.

Das Stress-Management-Training empfiehlt sich für Trainer, die auf ein fix und fertiges, bewährtes sowie gewinnbringendes Konzept zurückgreifen möchten. Das Seminar wird in Seidenbach bei Darmstadt stattfinden. Weitere Informationen dazu direkt bei der Brainlight GmbH in Goldbach oder zur FIBO in Essen. FME

# Wir sind für Sie da...

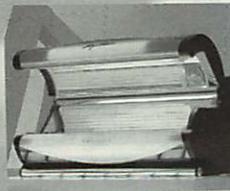
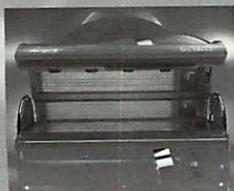
- Komplette Planung u. Einrichtung
- Guter u. schneller Service
- Inzahlungnahme von Altgeräten
- Große Auswahl v. Gebr.-Geräten

SCHINDLER



VERTRIEBS GMBH

Holzriesenweg 8 • 73635 Rudersberg  
Tel. 0 71 83 / 21 06 u. 77 25  
Fax 0 71 83 / 60 48



Neu: Klima-Geräte zum Heizen, Kühlen, Entfeuchten und Luft reinigen

Solarien • Saunen • Solar-Kosmetik • Rollen- u. Bandmassagegeräte • Klima-Geräte  
• Garderobenschränke • Kabinen- u. Thekenbau • Verkauf • Leasing • Miete