

„Ganzheitliche Gesundheit in wenig Zeit“, so lautete der Titel es Workshops für die Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen von Angela Beltz von Calm & Healthy, Ernährungsberatung.

Gerade Menschen in gesundheitlichen und emotional-sozialen Ausnahmesituationen stabilisiert eine ganzheitliche Therapie für Körper und Geist. Hierbei unterstützt Frau Beltz mit den Elementen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Im interaktiven Workshop definierten die Teilnehmenden für sich individuelle gesundheitliche Visionen. „Es gibt keinen allgemein gültigen Weg zu einer besseren Befindlichkeit.“, so Frau Beltz. Doch mit unserem täglichen Handeln können wir ein imaginäres Gesundheits-Sparschwein mit positiven Handlungen und Gedanken füllen. Diese steigern dann unser Wohlbefinden, auch in schlechteren Zeiten. Wichtig sind dabei individuelle kleine Bewegungen, einfache Rituale und positive Angewohnheiten.

Für den einen bedeutet es, anstatt des Fahrstuhles die Treppe zu nutzen, ein anderer parkt sein Auto lackschonend auf dem hintersten und nicht dem vordersten Parkplatz. Schon dieses Mehr an Bewegung macht einen Unterschied.

Aber auch mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit könne jeder sein Leben schöner gestalten. Vor den Handlungen stünde nämlich das Bewusstsein und die Dankbarkeit für alles, was man je konnte, noch kann und hat. Dies steigere die Selbstliebe und aus ihr entsteht Motivation, weiterhin oder sogar noch gesünder zu denken und zu handeln. Diese positive Spirale könne jeder zu jedem Zeitpunkt für sich zuhause nutzen. Alia Schilling, die Leiterin der Hirntumor-Selbsthilfegruppe Mittelhessen, bedankte sich bei Frau Beltz und möchte alle Interessierten herzlich zum Teil zwei des Workshops am 03.02.2023 um 17:00 nach Fronhausen-Bellnhausen einladen. Um Anmeldung wird gebeten, per Mail unter [kontakt@hirntumor-was-nun.de](mailto:kontakt@hirntumor-was-nun.de) oder telefonisch unter 06426-9305454