

"In einem entspannten Körper wohnt ein entspannter Geist"

Das wurde den 21 Teilnehmenden Leiterinnen am Stoffvermittlungskurs "Denkendes Bewegen" ganz bewusst von Cornelia Kaufmann vermittelt. Mit herzlicher Gastfreundlichkeit hat uns Cornelia in ihrem Studio Bodysense in Muhen empfangen, welches mit vielseitigem Material gefüllten ist. Ein recht spontaner und aktiver Start machte rasch deutlich, dass eine Balance zwischen Konzentration + Aufmerksamkeit und Anspannung + Entspannung erforderlich ist.

Als Basis für den weiteren Kurstag hörten wir die vier Versprechen von Don Mirguel Ruiz.

1. Verwenden Sie mit Bedacht ihre Worte und seien Sie untadelig mit Ihrem Wort
2. Nehmen sie nichts persönlich
3. Ziehen sie keine voreiligen Schlüsse
4. Tun Sie immer Ihr Bestmögliches

Mit spannender und aufschlussreicher Theorie und Übungen zu bewusster Körperwahrnehmung wurden wir erst einmal geerdet um empfänglicher für den praktischen Teil zu sein. Bei diesem hatten wir eine Menge Spass und jeder gab sein Bestes, gleich wenn die individuelle Grenze erreicht wurde. Doch wurde geschwind klar, geistige Fitness lässt sich - genau wie körperliche Fitness trainieren. Zum Kursende kamen wir in den Genuss einer tollen Entspannung durch Cornelias Gabe und Können als Mentaltrainerin. Voll entspannt, im Bewusstsein gestärkt und mit gewonnenen Wissen ging ein erkenntnisreicher Kurstag zu Ende. Die jeweils gewonnene Erkenntnis hielt jede Leiterin im "Baum der Erkenntnis" fest.

Im Namen aller danke ich Cornelia für den tollen Kurstag die gute Verpflegung und die unterstützenden Kursunterlagen. Auch möchte ich mich bei allen Leiterinnen für die rege Teilnahme bedanken und wünsche viel Spass beim Umsetzten. Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch gleich noch an den SVK "Bewegung für Jedermann" am 17.09.2016 in Zürich appellieren und freue mich auf ein Wiedersehen.

Mit sportlichen Grüsse verbleibt

Ramona Rudolph
Ressortleiterin Erwachsenensport /50+ Kanton ZG/ZH