



login

forum

events

newsletter

studiosuche

firmensuche

home > Specials > Anti-Stress-Seminar: Ganz entspannt beschleunigen

27. Okt 2004

Specials

- Canon ProFashionable Photo Award 2004 setzt aktuelle Trends in der Modelfotografie
- "Salomon Team Kärnten" für WM qualifiziert
- HEUREKA hochzufrieden mit Buchmesse 2004
- Frische Apfelchips - der neue Apfelgenuss
- Nikotintest oder wie man anfängt aufzuhören
- ADAC Skiguide und ADAC Pistenatlas
- Das KNORR Dächer Dinner - Tafeln mit Zacherl zu Thanksgiving
- Anti-Stress-Seminar: Ganz entspannt beschleunigen
- Kraft Foods begrüßt Plattform Ernährung und Bewegung
- Lust auf Sex dank Artischocken

Food & Wellness

Trends

Budo & Aerobic

Fashion

Shopping

Beruf & Erfolg

Marketing

Equipment

SingleFinder

Auto & Motorrad

HiFi & MultiMedia

Meinfit1

fit1 VolltextSuche

Go



■ Anti-Stress-Seminar: Ganz entspannt beschleunigen

Slalomparcours? Schleuderplatte? Plötzlich auftretende Hindernisse? Wie mir ein Fahrtraining helfen soll, Stress abzubauen – das kann ich mir vor der Teilnahme am "SPEED & BALANCE"- Workshop auf dem Nürburgring wirklich nicht vorstellen.

Leicht skeptisch mache ich mich Samstagmorgens auf den Weg in die Eifel, um gemeinsam mit elf anderen Frauen das Abenteuer Entspannung zu meistern. Im Hotel angekommen, lerne ich erst einmal die anderen Teilnehmerinnen kennen – alles erfolgreiche Karrierefrauen. Zum Beispiel eine Ingenieurin, die Rennautos konstruiert, eine Marketing-Managerin, die Geschäftsführerin einer Druckerei, andere Journalistinnen und einige Frauen, die sich über den ACV (Automobil Club Verkehr), dem Seminarveranstalter angemeldet haben. Kaum eine arbeitet täglich weniger als zwölf Stunden!

Entwickelt hat die außergewöhnliche Kombination aus Entspannungs-Workshop und Fahrsicherheitstraining die 44jährige Medienfachfrau Sabine Köhne. Als TV-Journalistin und Motorsportexpertin gibt sie selbst seit mehr als 20 Jahren Vollgas. Jetzt will sie mir und meinen Leidensgenossinnen zeigen, wie man auch unter Dauerbelastung die innere Balance behält. "Ein reines Wellness- Wochenende bringt Euch nicht viel", meint Sabine Köhne. "Ihr müsst einfach lernen, Euch gerade im Job zwischendurch immer wieder zu entspannen."

Damit wir alle nach einer anstrengenden Arbeitswoche erst einmal runterkommen, ist der Samstag der Balance gewidmet. Zunächst bekommen wir alle Polar- Uhren und per Herzfrequenzmessung wird unsere Fitness gecheckt. Oje – Kaffee und Zigaretten lassen mich ganz schön alt aussehen! Wir probieren verschiedene Methoden zur Stressbewältigung aus – Atemtechnik, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Auch Walking und Wellness stehen auf dem Programm. Nebenbei gibt uns Mentaltrainerin Silvia Blereau (www.beinbalance.de) Tipps für den Berufsalltag – Übungen, die man auch schnell mal zwischen zwei Meetings machen kann. Klasse, denke ich – und fühle mich sehr entspannt!

Am nächsten Morgen geht es endlich auf den Nürburgring. Bevor wir auf die Piste dürfen, müssen wir im Fahrsicherheitszentrum jedoch erst Theorie pauken. Und dann ist es so weit: Plötzlich auftretende Hindernisse, Vollbremsungen auf nasser Fahrbahn, Slalomparcours – eine Extremsituation nach der anderen treibt meinen Adrenalinspiegel in die Höhe! Nur einmal zu heftig gegengelenkt – und schon gerät der 265 PS starke Subaru ins Schleudern. Eine völlig neue Erfahrung – allerdings eine, auf die ich im Alltag gut verzichten kann! Die Techniken, die ich heute gelernt habe, nützen nicht nur meinen Fahrkünsten, sondern lassen sich auch auf meinen Berufsalltag übertragen. Schließlich führt auch im Job übertriebener Aktionismus meistens zu unerwünschten Reaktionen. Ich begreife: Lieber mal einen Gang runterschalten und das Lenkrad mit viel Fingerspitzengefühl anfassen!

Übrigens: Was man mit einem schnellen Auto alles machen kann, wenn man es wirklich beherrscht, erfahre ich zum Abschluss des Seminars. Sabine Köhne hat als besonderen Leckerbissen eine Taxifahrt über die legendäre Nordschleife organisiert. Rennfahrer Jörg van Ommen chauffiert uns über die Strecke – mit 220 Stundenkilometern. Mit leicht wackligen Knien, aber glänzenden Augen steige ich wieder aus. Jetzt weiß ich, was Speed ist. Trotzdem: Nach diesem Wochenende fühle ich mich so relaxt wie lange nicht!

Autorin: Andrea Friedrich, Journalistin

Weitere Informationen unter: www.speed-and-balance.de

[18.10.2004]

[[Kommentar schreiben](#)]

[[drucken](#)]

[[zu Favoriten](#)]

■ Weitere Artikel zum Thema

- Weight Watchers Ernährungskompetenz bald auch im Lebensmittelhandel
- Das Aktiv-Rezept gegen Grippe: Gegen Grippe geimpft - fit mit Vitamin C
- Holunder hilft bei Infekten
- Gesundheits-Check: Selbstverantwortung ist gefragt
- Verschiedene Insuline – unterschiedliche Wirkung
- Impfung gegen Heuschnupfen
- Basketball richtet sich im TV neu aus
- Alkohol nach Herzoperation ist gesund
- Frauenaugen sehen mehr

fit1Login

- Login
- Registrieren
- Daten vergessen?

fit1Partner

- **joborama.de**
die JobBörse für Fitness und Reise
- **sporttaedchen.de**
FitnessMode von A-Z
- **fit im Netz**
DAS Internetkonzept für FitnessCenter
- **offene-jobs.de**
Nutze Deine Job-Chance!
- **Text & PR Gartner**
Presse- & PR-Arbeit

fit1Termin

Oktober
2004

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	31					

fit1 - Dein Fitness und LifeStyle-Portal

[StudioSuche](#) ■ [FirmenSuche](#) ■ [FitnessLexikon](#)
[Kontakt](#) ■ [Anmeldung fit1-StudioSuche](#)
[Impressum](#) ■ [Copyrights](#) ■ [MediaDaten PDF.zip|PDF.exe](#)

unsere Spiegelseiten:

www.fit-1.de ■ www.fit1.de ■ www.fit1.biz ■ www.fit1.at ■ www.fit1.ch ■ www.fit1.net
www.fit1.org ■ www.fit-eins.de ■ www.fit-eins.com ■ www.fiteins.de ■ www.fitness-experten.de ■ www.fitness-jobboerse.de