

Training, aber was?

Kaum eine Frauenzeitschrift kommt ohne Empfehlungen für Fitness aus. Jede Woche rollt eine Lawine auf mich zu. Wann soll ich denn das alles machen, ohne in Stress zu geraten?

Klar, es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Nur, welche ist die richtige für mich?

Die einen schwören auf **laufen** gehen, da können sie so richtig abschalten, in ihr Tempo kommen und fühlen sich danach total erfrischt. Naja, wenn ich an meine letzten Laufversuche denke ... Die waren in der Schulzeit und ich bin beim Brückenlauf an der Traun ca. 50 Meter sehr schnell gelaufen, bekam Seitenstechen und ging dann die restlichen 2.450 Meter, um die Aufgabe zumindest bewegt abzuschließen.

Andere bevorzugen **Yoga** und **Meditation**. Mit Hummeln im Hintern bleibe ich nicht lange sitzen und meine Gedanken springen hin und her. **Yogalates** (eine Mischung aus Yoga und Pilates) habe ich einmal ausprobiert und scheiterte kläglich an den Positionen. Die sahen definitiv nicht so aus wie bei der Frau in dem Video.

Doch dann fand ich die beiden für mich optimalen Trainings: Indian Balance und Aroha

Indian Balance

Ich merke, dass ich Aktivität brauche, um mich entspannen zu können. „[Indian Balance – den Körper bewegen, während die Seele ausruht](#)“ ist ein von Christian de May entwickeltes Mind-Body-Workout, das mit fließenden Bewegungen den Körper trainiert und durch die indianische Musik die Gedanken beflügelt. Die klaren Übungsanleitungen im Buch verdeutlichen den Bewegungsablauf. Nach dem Training fühle ich mich erfrischt und entspannt. Bei meiner Ausbildung in Nürnberg habe ich die Philosophie dahinter von Christian de May

erfahren und war sehr beeindruckt von ihm und seiner Arbeit.

Aroha

Vor einigen Jahren kam ich zufällig auf [Aroha](#). Dieses von Bernhard Jakszt entwickelte Fitnessprogramm vereint kraftvolle und entspannende Bewegungen in einer tollen Choreographie. Besonders in stressigen Zeiten tut es mir gut, mich stark zu spüren. Mit Aroha ist es möglich, Anspannung kraftvoll auszudrücken – und das im eigenen Wohnzimmer, ohne jemandem zu schaden ☐

Was bevorzugen Sie für Fitness und Entspannung?