



Teilnehmer-Interview zum  
Seminar:

# „Ayurveda trifft Resilienz“

Gesund und zufrieden leben,  
sich selbst stärken



Interview: Conny Holtmann

Häufig ziehen wir erst die Notbremse, wenn alle Energien verbraucht sind und der Körper erschöpft ist. Gesundheit und Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele können die Pfeiler eines individuellen und alltagstauglichen Präventionskonzeptes sein. Beide Grundsätze finden sich im Ayurveda und im Modell der Resilienz.

Conny Holtmann hat mit drei Teilnehmerinnen des Seminars „Ayurveda trifft Resilienz“ gesprochen und sie nach ihren Erwartungen und Erfahrungen befragt.

**Conny Holtmann (C.H.): Aus welchem Grund haben Sie sich für dieses Seminar entschieden?**

Mechthild Honkomp (M.H.): Ich möchte einfach etwas für mich tun – insbesondere meine innere Widerstandskraft stärken. Dabei hat mich die Kombination von Körper, Geist und Seele besonders angesprochen. Zudem plane ich schon seit vielen Jahren diese Seminare für Mitarbeiter und Kollegen. Nun bin einfach neugierig geworden und möchte das Thema einmal selbst erleben.

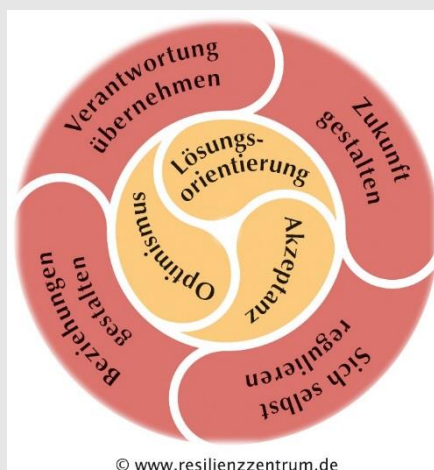
Birgit Farnbacher (B.F.): Ich suche Werkzeuge, mit denen ich im Alltag den Stress besser bewältigen kann. Der Begriff „Resilienz“ war mir zwar bekannt – aber die Inhalte, die dahinter stecken, habe ich nun intensiv kennen und schätzen gelernt.

Kristin Böhm (K.B.): Als ich das letzte Mal hier war zum Führungskräfte-Seminar, habe ich den Flyer gesehen und fühlte mich gleich angesprochen. Die Kombination, sich weiter zu entwickeln und die Möglichkeit der Entspannung, fand ich sehr reizvoll.

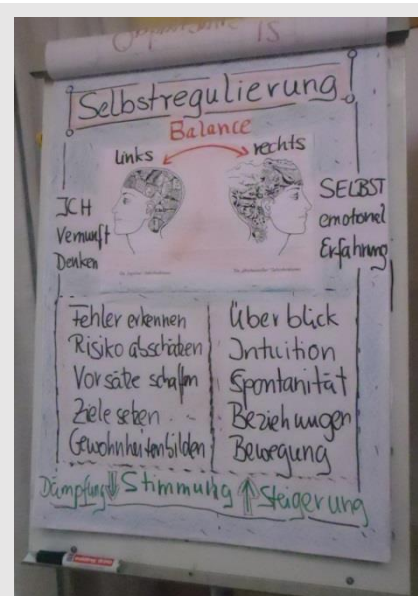
**C.H.: Wie sind Ihre Erkenntnisse?**

B.F.: Ich erkenne, wo meine Stresspunkte sind und wie ich damit umgehen kann. Das werde ich im Arbeitsalltag nun gut umsetzen können.

M.H.: Mir ist noch einmal bewusst geworden, dass man sehr vieles selbst beeinflussen und die gewünschte Richtung einschlagen kann.



K.B.: Für mich ist es eine hervorragende Vertiefung des bereits Erlernten – ich habe immer wieder neue Aspekte entdeckt, an denen ich nun arbeiten kann.



**C.H.: Was hat Ihnen besonders gut gefallen?**

K.B.: Wir konnten während des Seminars das ganze Haus nutzen. Es ist ein angenehmer, geschützter Raum – sehr vertraut und familiär. Außerdem bekommt mir das ayurvedische Essen gut.

B.F.: Ich kann es nur jedem empfehlen. Der Alltag ist ganz weit weg und eine Tiefenentspannung stellt sich schnell ein.

M.H.: Hugo Körbächer hat das Thema „Resilienz“ mit einer wunderbaren Leichtigkeit – auch bei schweren Themen – und sehr professionell durchgeführt. Wir haben viel gelacht – auch das tut sehr gut.

**Vielen Dank an die Interviewpartnerinnen und alles Gute für die Zukunft!**