

Alter: Lust statt Frust!

Jeder hat die persönliche Wahl, die Besonderheiten eines neuen Lebensabschnitts anzunehmen oder nicht. Davon sind der Schorndorfer Heilpraktiker Wolfgang Gayer und Sabine Arnold, Coach und Lernberaterin, in Waiblingen, überzeugt.

© FOTO: SERAPHINE ARNOLD



Wolfgang Gayer und Sabine Arnold vermitteln in ihrem Workshop die Lust aufs Alter.

In einem Workshop für Best Ager zeigen sie Wege auf, positiv mit dem Thema Alter umzugehen. Nach dem Motto: „Sich regen bringt Segen“ für Körper und Gehirn werden Übungen und Körperhaltungen vorgestellt und geübt, die auf die besonderen Herausforderungen in diesem Lebensabschnitt abgestimmt sind. Renteneintritt, Wegzug der Kinder oder der Tod des Partners bringen Menschen oft aus der Mitte, aus der Balance. Hinzu kommen negative Altersbilder wie beispielsweise Bewegungseinschränkung, Schmerzen, Vergesslichkeit oder Gleichgewichtsstörungen. „Dem“, so Heilpraktiker Wolfgang Gayer (68), „setzen wir das Bild des lebenserfahrenen, in sich stabilen und vitalen Menschen gegenüber.“ „Übungen zum Stressabbau setzen eigene, bis dahin blockierte Energien frei und ermöglichen damit eine bessere Bewältigung der alltäglichen Aufgaben“, erklärt Sabine Arnold (45) und fügt hinzu, „dass das auch die Toleranzfähigkeit im Umgang mit den Mitmenschen verbessert.“ Altersweisheit sei erlern- und entwickelbar, betont Wolfgang Gayer – durch Übungen zur Änderung der Denkmuster, und zwar durch einfache, für jedermann durchführbare Bewegungs- und Energieübungen sowie Visualisierungen. Dieser Ansatz beruhe auf den neueren Erkenntnissen der Hirnforschung und Jahrtausende alter Yogapraxis. Bewegung wirke sich positiv auf das Gehirn und damit auf die persönliche Balance aus. „Uns ist es wichtig, den Teilnehmern über 55 Jahren einfache, aber wirkungsvolle Übungen mit auf den Weg zu geben.“ Ziel sei es, so der Heilpraktiker und die Lernberaterin, die eigene Mitte zu entdecken, um kraftvoll und selbstbewusst das eigene Leben zu gestalten. Der nächste Workshop findet am 11. und 12. November 2011 in Schorndorf statt. ■ as

kanzlei-svk

Dr. Scholl | Vogel-Krüger

Dr. Ferdinand Scholl

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Bank- und
Kapitalmarktrecht

Bank- u. Kapitalmarktrecht
Insolvenzrecht
Handels- u. Gesellschaftsrecht

Heidmarie Vogel-Krüger

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Erbrecht

Scheidung, Unterhalt, Vermögen
Erbrecht, Testamente
vorweggenommene Erbfolge

Carolin Kächele, LL.M.

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Arbeitsrecht

Arbeitsrecht, Mietrecht
Sozialrecht

Daniel Sorić

Rechtsanwalt

Bau- u. Architektenrecht
Verkehrsrecht
Gewerblicher Rechtsschutz

Cornelia Scholl

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Mietrecht
Wohnungseigentumsrecht
allgemeines Zivilrecht

kanzlei-svk

Wallstraße 2, neben der Volksbank | 73614 Schorndorf
Telefon: 07181 / 93937-0 | Telefax: 07181 / 93937-25

Internet: www.kanzlei-svk.de | E-Mail: info@kanzlei-svk.de

stiftung altenheime Backnang und wilDBerg

Wir suchen für unser
Alten- und Pflegeheim Staigacker, Staigacker 3 in 71522 Backnang

baldmöglichst

- **examierte Altenpfleger/innen oder**
- **examierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, für den Tag- und Nachtdienst**

Wir wünschen uns freundliche, zuverlässige und verantwortungsbewusste Mitarbeiter/innen, die unseren diakonischen Auftrag mittragen können.

Wir bieten Ihnen Mitarbeit in einem engagierten, multiprofessionellen Team mit gutem Betriebsklima und regelmäßige Fortbildungen an. Die Vergütung erfolgt auf der Grundlage der Arbeitsvertragsrichtlinien des Diakonischen Werkes Württemberg (AVR-Wü), zuzüglich Weihnachtsgeld und betrieblicher Altersversorgung.

Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen richten Sie bitte an:

Alten- und Pflegeheim Staigacker

Staigacker 3, 71522 Backnang.

Telefonische Auskünfte erteilt Ihnen gerne unsere Pflegedienstleiterin

Frau Schneider unter **07191/146-300**,

oder **Herr Baumeister** unter **07191/146-107**.

Wir haben auch noch freie Stellen im Bundesfreiwilligendienst.