

# Entspannung aus der eigenen Mitte beseitigt den Stress

GESUNDHEITSSPORT: Die Turngemeinde Schötmar bietet Nowo-Balance-Kursus an

■ **Bad Salzuflen-Schötmar** (s/b). Wenn demnächst jemand in der Warteschlange vorm Kino anfängt, mit geschlossenen Augen entspannt vorwärts und rückwärts auf und ab zu gehen und dabei die Arme diagonal mitschwingen lässt, dann hat besagte Person mit einiger Wahrscheinlichkeit an einem Nowo-Balance-Kursus teilgenommen.

Nowo Balance, das sind entspannende Übungen aus der eigenen Mitte heraus und das Beste: Sie sind jederzeit in den Alltag integrierbar, Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. „Diese Übung, die Geburtstagsmarsch genannt wird, fördert die Koordination der beiden Gehirnhälften und beseitigt so Anspannung und Stress“, erklärt Katrin Laag von der TG Schötmar, die diesen Kursus einmal in der Woche in insgesamt acht Übungseinheiten im Gymnastikraum des Schulzentrums Lohfeld anbietet.

Zwölf Personen liegen konzentriert auf ihren Matten und lauschen den Anweisungen von Katrin Laag: „Wirbel für Wirbel

abrollen.“ Dabei entgeht der gelernten Gymnastiklehrerin und Bewegungs- und Nowo-Balancetherapeutin nichts: „Den Kopf schön hängen lassen und den Schwung nur aus dem Rücken holen.“ Nowo Balance ist benannt nach seinem Erfinder Franz Nowotny.

## „Jeder muss seinen Rhythmus finden“

KATRIN LAAG

Der Münchener hat die Balancetherapie – beruhend auf eigenen Beobachtungen und Erfahrungen – mit dem Ziel entwickelt, für einen harmonischen und natürlichen Bewegungsablauf des Körpers zu sorgen. Die Übungen können dabei jeweils auf die speziellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmt werden – sowohl für den Rücken, als auch beispielsweise für die Schulterpartie. Dabei sind auch der Kreativität der Übungsleiterin keine Grenzen gesetzt: „Jeder Teilnehmer macht seinen eigenen Erfahrungen, je-



Auf der Matte aktiv: Übungsleiterin Katrin Laag erklärt, wie es geht.

FOTO: BORCHERT

der muss individuell seinen Rhythmus finden und für sich bestimmen, wie weit er in den Übungen gehen kann- und möchte“, so Laag: „Denn die Übungen sollen fließend ausgeführt werden und dürfen nicht schmerzen, sondern dem Körper und dem allgemeinen Wohlbe-finden gut tun.“

Um die Übungen ausführen zu können, ist es notwendig, dass sich die Teilnehmer voll und ganz auf den eigenen Körper konzentrieren. Dies schult nicht nur die eigene Wahrnehmung, sondern verdrängt auch die Probleme des Alltags. So empfinden es auch Marion und Rainer Brockmeyer und Jutta Quint aus Bad Salzuflen: „Man lernt, viele Bewegungen bewusst zu machen und baut so Spannungen des Alltags ab. Man fühlt sich leichter.“ Nowo Balance – die erträgliche Leichtigkeit des Seins.

Der zweite Kurs beginnt nach den Osterferien. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Interessenten erhalten alle Infos bei Laag, ☎ (052 22) 1 78 38 oder (052 22) 80 35 44.