

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Elikonida S. Yourievsky



Jahrgang 1968

- SfGU HRV - Herzratenvariabilität, Zürich
- SfGU Labortechnik, Zürich
- Fachkraft UVSV, BSA-Akademie, München
- SfGU, Salusweight - Gentest-DNA Weight Code, Zürich
- SfGU, Stoffwechseltherapie durch Mikronährstoffe HCK, Zürich
- El An Rea, Grundausbildung Spiritueller Heiler, Ebensee (Österreich)
- K. Eikenberg, BioPhysio, Zürich
- A. Zehnder, BodyDetox-Academy, Winterthur
- Monika Grundmann, Bernstein-Aroma-Klang-Massage (light kiss), Uster
- Monika Grundmann, Edelstein-Balance-Gesichts- und Dekolletee Massage (7 moments-Erlebnis), Seitendorf
- GluckerKolleg, Umsetzung Firmenfitness-Programme und Ernährungstipps bei Krankheiten, Kornwestheim
- SPA-Berater, BSA-Akademie, Leipzig
- Wellness-Massage-Therapeutin, Nahdran, Reutlingen
- Entspannungstrainer, BSA-Akademie, Mallorca
- Trainer für Sportrehabilitation, BSA-Akademie, Sersheim
- Ernährungstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Power Plate Basic Personal Trainer, Power Plate academy, Rottenburg
- CycleWell-Grundausbildung, Indoor-Cycling Group (I.C.E.), Stuttgart
- Hot-Stone Massage, Promassage, Gerstetten
- Trainer für Cardiofitness, BSA-Akademie, Sersheim
- Gesundheitstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Mental Coach, BSA-Akademie, Mallorca
- Konfliktmanagement, Bosch, Stuttgart



Streifenfrei. Glänzend. Strahlend schön und total fit. So wären wir gerne! Es sagte mal wer, wahre Schönheit komme von innen...

Was nun? Wasser saufen bis zur Schuppenbildung? Dann im See weiter leben? Nein. ;-) Spass beiseite. Es stimmt schon, dass wahre Schönheit viel mit unserem Inneren zu tun hat. Mit unserer Einstellung zum Leben, zu unseren Mitmenschen, zu unserer Welt, zur Natur und nicht zuletzt zu uns selbst. Selbstverständlich spielt auch unsere Ernährung eine grosse Rolle. Die hinterlässt nämlich innerlich Nebenprodukte, so genannte Schlacke und Rückstände im Darm. Alles, von Medikamenten über Alkohol bis hin zur Torte, verbleibt teilweise in unserem Körper. Fleisch braucht übrigens bis zu sechs Wochen, um vollständig wieder einen kurzen Moment Licht zu erhaschen. All das zahlt keine Miete – also raus damit!

Ist ja alles nix Neues, aber wie? Und überhaupt gibt's ja noch so einiges mehr, das innerlich gärt und schwelt... Da wäre die Wut, die sich durch z. B. quengelnde Kinder, den fordernden Partner, den drückenden Chef und die mobbenden Kollegen aufgestaut hat. Die überflüssigen, längst lästigen Pfunde, die man wegscherzt, die einen nicht nur atemlos werden lassen, sondern die so richtig am Selbstbild nagen. Die Ängste, Sorgen und Nöte, die aus Erziehung, Umfeld und Erfahrungen resultieren. Ach, die Liste liesse sich noch lange fortführen. Ernsthaft, wollen reicht nicht, man sollte auch TUN, will man WIRKLICH etwas ins Positive ändern. Und ja, auch bei mir gibt es Tage, da fühle ich mich wie 80. Dann frage ich mich, woher dieser Charles Eugster seine scheinbar unerschöpfliche Energie hernimmt! Der sagt, das Herz adelt den Menschen. Und, dass das Geheimnis von Zufriedenheit

folgende Tatsache sei: Das Leben ist ein Geschenk! Philosophie. Hmm..., also sind wir doch wieder innen drin. Und jetzt? Schlaue Bücher lesen (noch mehr) bis die Augen nach einer Brille schreien?

Liebe LeserInnen, diesen ganzen gequirten Kram habe ich auch schon erlebt. Und deswegen hinterfragt. Gründlich. Denn so konnte es ja nicht weiter gehen. Wohin immer ich schaute, mir begegnete KEINE Person OHNE Zipperlein!! Keine. Traurig. Puhh... Traurig? NEIN! Meine Herausforderung! Ich habe mir gedacht, dass es, wie so oft im Leben, eigentlich ganz simpel ist. Wir schauen bekanntermassen ja immer nach dem Kompliziertesten; das liegt wohl in der Natur der Tage. Simpel taugt nicht, hat keinen Platz. Ich sehe das jedoch so: Körper Geist und Seele = Einheit = Gesundheit = Fitness! Das IST simpel. Jaaa, ich höre den Schrei einiger, die jetzt diese Worte lesen: "Nichts neues, Frau Yourievsky. Kommen Sie zur Sache, ich habe wenig Zeit." OK. Verstehe ich. Kein Problem, wenn Ihnen mein Lösungsansatz wurscht ist, hören Sie weg, äh lesen Sie woanders weiter – es gibt ja auch wieder viel Interessantes in dieser Ausgabe. Alle anderen...hier, bitte, weiterlesen:

Zwei Jahre habe ich mit verschiedenen Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts gearbeitet – holistisch gearbeitet. Ganzheitlich gearbeitet. Anzumerken ist dabei vorab noch eines: Verantwortung. Verantwortungsvoll mit den einem geschenkten Ressourcen umgehen ist oberstes Gebot der Stunde, denn wir leben nunmal in diesem Körper, dieses Leben JETZT. Und wenn nicht jetzt, wann dann? Getreu diesem Motto habe ich meine Probanden also durch meine vielen Bereiche bereichert – gleichzeitig, eben ganzheitlich! In den vielen Jahren meiner Laufbahn durfte ich einschlägige



Erfahrungen auf etlichen Gebieten im Gesundheitsbereich machen. Bei allen Probanden und in allen Jahren zuvor habe ich stets etwas vermisst. War es bei der einen Person die Entspannung, welche sie nie hatte, bekam die andere zuviel von Diäten; dem Nächsten fehlte die Orientierung im Leben usw. Sie alle hatten eins gemeinsam: Sie waren nicht GANZ. Nicht ganz dicht? Nein! Körper, Geist und Seele waren nicht im Einklang, weil sie immer mindestens einen der Bereiche, die wichtig gewesen wären, aus verschiedenen Gründen vernachlässigt haben. Der Gedanke holistisch zu wirken, nahm Gestalt an. So kreierte ich seit zwei Jahren für alle Klienten ein individuell auf sie zugeschnittenes Programm – die holistische Körperarbeit. Jeder bekommt mental Unterstützung, Entlastung, Anregung zum Umdenken. Jeder einen Ernährungsplan, welcher zu ihm und seinem Leben passt und dessen Mahlzeiten einfach zuzubereiten sind. Jeder darf nach einem speziellen Trainingsplan seinen Körper stärken/definieren – ihn anders, als bisher, wahrnehmen. Jeder lernt Entspannungsübungen für zu Hause und/oder unterwegs und jeder kommt in den Genuss einer Massage. Detoxing, Korrektur der Wirbelsäulenfehlstellung etc. werden im Healing-Bereich exakt nach den Bedürfnissen des einzelnen Individuums durchgeführt.

Die Therapie zieht sich über einige Monate, manchmal länger hin. Ich sehe mich als Wegbereiter und Wegbegleiter, indem ich Hilfe zur Selbsthilfe vermittele. Was dabei heraus kommt? Kein fabrikaner Barbie-Frisierkopf, jedenfalls. Das Ergebnis ist definitiv verblüffend, doch darauf werde ich erst am Ende meiner Serie genauer eingehen – ein bisschen Geduld, also, wenn ich bitten darf. Geduld ist häufig Mangelware, ich weiss. Doch wenn meine Klienten diese aufbringen können auf ihrem oft komplexen Weg ganz zu werden, dann Sie ja wohl auch ;-). In den nächsten Ausgaben gehe ich auf die einzelnen Gebiete und meine darin angewandten Techniken ein, damit Sie später das Ergebnis besser nachvollziehen können. Ich lasse Sie in meine Karten schauen. Weshalb ein Erfolgsrezept preisgeben? Ich komme wieder auf die Verantwortung zurück, welche wir Menschen, die wir mit anderen Menschen arbeiten, haben. Sie dient ausschliesslich zu deren Wohl. Reich wird man dabei wohl nur an Erfahrung. Aber diese ist soviel Wert, weil wir mit jedem Menschen einzigartige Erfahrungen machen, weil jeder anders ist, einzigartig, besonders. Eine wunderbare Tätigkeit, wie ich finde. Ist es nicht so, dass Freude, die man teilt, sich verdoppelt? Ich wünsche mir, dass Sie sich Gedanken machen. Über das, was ich tue und wie ich es tue. Über sich selbst und über andere. Vielleicht bewegt es Sie. Wenn nicht, ist die Zeit vielleicht ein anderes mal reif dafür. Jeder darf, keiner muss. In diesem Sinne freue ich mich bereits jetzt auf die nächste Ausgabe, den nächsten Dialog mit Ihnen. Reden wir über Lösungen. Ein Dialog, welcher heute beginnt. Zum Nachdenken und Mitwirken. Für Prävention, Gesundheit und Fitness – holistisch gesehen. Für Ganzheit. Denn, wenn nicht jetzt, wann dann?

