

# Fags bot Wellness für die Seele

**Dass der Kurs «Wellness für die Seele» am Samstag im Rahmen des Fags Treffs gut ankam, verwundert in der oft hektischen Welt nicht. Referentin Loretta Gloor beeindruckte mit Fachwissen und vor allem mit praktischen Übungen.**

Von Katrin Wetzig

*Sargans.* – Beginnend mit ihrer eigenen Lebensgeschichte, machte Loretta Gloor, Hypnosetherapeutin und Sensflow-Lehrerin am Samstag im Pfarreiheim Sargans deutlich, dass einem selbst gefassten Ziel für den Erfolg immer die Überzeugung zu Grunde liegen muss, dieses selbst erreichen zu können. Dabei wurde deutlich, dass diese Einstellung ihrerseits krisenerprobt ist.

## **Kraft der eigenen Gedanken nutzen**

Positive Gedanken und positive Energien seien Grundlage für die eigene Weiterentwicklung, ist Loretta Gloor überzeugt. Energielosigkeit hingegen blockiert. Hier ist Regeneration not-

wendig. Diese finde immer im zeitlosen Zustand statt. Diesen Zustand erklärte Gloor damit, dass im schlafähnlichen Zustand die Hirnswingungen von 21 Hertz auf 7 Hertz herabsinken und der Körper sich nur in diesem Zustand wirklich erholen kann. Dies ist auch der Grund warum Schlaf und auch Träume so erfrischend wirken. Den dazu nötigen, zeitlosen Zustand könne man – wie alles, von dem man überzeugt ist – mit der Kraft der eigenen Gedanken erreichen.

Krisen sieht Loretta Gloor in diesem Zusammenhang immer als Chancen zur Veränderung. Mentaltraining wirkt folglich vorbeugend bezüglich Burnout. Mit einer Atemübung machte die Referentin deutlich, wie der Atem das Stressempfinden im Körper beeinflusst – positiv, wie auch negativ – je nach Art der Atmung.

## **Vorstellung schafft Realität**

Mit einer geführten Meditation und der eigenen Vorstellungskraft erlernen die Teilnehmenden anschliessend kurzfristig in diesen regenerierenden Zustand zu finden. Dass man mit dieser Übung zugleich auch Einschlafstö-

rungen selber bekämpfen kann, wurde dankbar zur Kenntnis genommen. Für schwierigere Schlafstörungen, möglicherweise basierend auf einem selbst verinnerlichten Programm, empfahl die Fachfrau jedoch eine persönliche, therapeutische Hypnosesitzung.

Im weiteren ermutigte sie alle, sich über die eigenen Ziele klar zu werden und mit der Kraft positiver Gedanken sich und das eigene Umfeld positiv zu beeinflussen. Mit dem Bild des inneren Gartens gab es später erneut eine gedankliche Reise nach innen.

## **Schlechte Energien meiden**

Ein kurzer Exkurs über Träume und Alpträume zeigte, dass es sich dabei um Bilder handelt. Diese liessen sich jedoch nur von der träumenden Person selber deuten, indem man ihren Wert für sich selber hinterfragt. Wer nie träume, leide unter Energiemangel. In diesem Fall empfahl Loretta Gloor regelmässige Meditationsübungen. Ausserdem ermutigte sie dazu, sich Entscheidungen nicht aus der Hand nehmen zu lassen und dabei die Kraft der positiven Gedanken für die

eigene Gesundheit bewusst einzusetzen. Auch sei es wichtig sich selber und seinem Gespür für schlechte Energien zu vertrauen um letztere gezielt zu meiden. Immerhin stehe bei jedem Menschen dem winzigen bewussten Teil mit bewusst erworbenem Wissen ein riesiger Anteil an Erfahrungen, Weisheit und Intuition im Unterbewusstsein gegenüber, dem man vertrauen dürfe.



**Für Unterbewusstes sensibilisiert:** Hypnosetherapeutin und Sensflow-Lehrerin Loretta Gloor bei ihrem Vortrag.

Bild Katrin Wetzig