

Vorwort

Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.
Victor-Marie Hugo (1802-1885)

„Der Wellness-Alchemist ist nicht wie ein beliebiges anderes Buch über Wellness“, bekomme ich immer wieder zu hören aufgrund der Tatsache, dass der Themenkomplex Gesundheit, Krankheit, Lebensstil, Gesundheitsbewusstsein und Selbstbewusstsein einzigartig ist; Gesundheit und Krankheit in jedem Kapitel einander gegenübergestellt werden, Kausalzusammenhänge erläutert werden.

Hin und wieder werde ich gefragt, was Wellness mit diesen Themen zu tun hat. Die Antwort ist ganz einfach: Wenn uns bewusst ist, was Wellness bedeutet, stellen wir fest, dass diese Themen erst auf die wesentlichen Wellness-Themen aufmerksam machen. Und wenn ich gebeten werde zu erzählen, wie es dazu kam, dieses Buch zu schreiben, lautet meine Antwort: Ich kam mit einem Energiefeld, einer mystischen Form von Liebe, in Berührung, deren Existenz ich bis dahin nicht empfunden hatte. Völlig überraschend verweilte ich in einem Seinszustand allumfassender Verbundenheit. Mein Selbstgefühl, meine Einstellung zum Leben wandelte sich, ein tiefes Verstehen für den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit entfaltete sich in mir.

Zutiefst davon überzeugt, den Schlüssel für den Zugang zur Einstimmung auf diese für mich ungewohnte Dimension der Wirklichkeit zu finden, obgleich diese Dimension jenseits meines rationalen Begreifens lag, „machte ich mich auf die Suche danach. Es gab kein Zaubermittel, ohne einen Aufbruch wäre es mir wohl nicht gelungen. Kurz gesagt: Ich und Sie, wir (alle) brauchen keinen äußeren Aufbruch, um die grundlegende Kraft der Schöpfung am eigenen Leib zu erfahren, wir müssen keinen Ortswechsel vornehmen, um die bedingungslose Liebe zu finden. Was es braucht, ist ein innerer Aufbruch.

Auch das habe ich in meinem Buch beschrieben.

Vielleicht kennen Sie die Geschichte des Mannes, der verzweifelt an einer Tür rüttelt, drückt, schiebt. Er weiß, hinter dieser Tür ist das Paradies, dort werden ihm alle seine Fragen beantwortet. Erschöpft sinkt er schließlich mit der Türklinke in der Hand nieder und stellt dabei fest, dass die Tür nach innen aufgeht.

In diesem Buch öffnet sich eine Tür zu Gesundheit und Wohlergehen, die in Resonanz mit der neuen Zeit, den Einklang von Körper, Geist und Seele im Licht der Selbsterkenntnis aufleuchten lässt.

Sie werden feststellen, dass die Tür zu Wohlbefinden, Vitalität, Glück und Freude nach innen aufgeht, dass „der Ursprung unserer Gesundheit von dem Urgrund unseres Menschseins nicht getrennt ist, und tiefgehende Erfahrungen eine Verwandlungskraft in sich bergen.

Als Pionier auf dem Gebiet Bewusstseinswandel und Wohlbefinden beantwortet der Wellness-Alchemist die Frage, von welcher Gestalt eine personenbezogene Dienstleistung zu sein hat, die einen unmittelbaren Bezug zu Gesundheit und Wohlbefinden hat. Dabei richtet er seinen alchemistischen Blick auf ein altes Gesundheitswissen, das in unsere neue Zeit wieder Einkehr findet, ein Wissen, das den Leser zum Umdenken, zu tiefer innerer Umwandlung ermutigen will.

Der Wellness-Alchemist© mit Konzept Mindfulness-Wellness & Management richtet sich an alle, denen ihre Gesundheit wichtig ist. Er richtet sich sowohl an Menschen mit persönlichem Gesundheitsinteresse als auch an Menschen, die im Gesundheitswesen

tätig sind. Er ist für zukünftige oder bereits praktizierende Massage- und Wellnesstherapeuten aus den Bereichen Wellness, Prävention, Fitness, Ernährung ebenso gedacht wie für Kosmetiker/innen, deren Arbeitsstätten Wellness- und Spa-Institute, Beautyfarmen, Gesundheits- und Wellnesshotels, Thermen, Bäder, Freizeitanlagen und eigene Kosmetikinstitute sind.

Das Konzept ist praxisorientiert und beruht größtenteils auf wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen. Es werden Zusammenhänge aus den Bereichen der Psychologie, der Psychosomatischen Medizin und der modernen Physik erläutert. Das Buch erhebt nicht den Anspruch, eine fachliche Abhandlung zu sein. Dennoch können bestätigte Erkenntnisse als neue Denkweise Grenzen der Selbstmanagementkompetenz sprengen. Sie halten einen Ratgeber mit maßgeschneidertem Konzept zur praktischen Handlungsanleitung im Umgang mit Ihrem Energiehaushalt in der Hand. Das Wissen um physiologische Vorgänge und psycho-physiologische Zusammenhänge, die Entwicklung von Achtsamkeit und mehr Nähe zu sich selbst und zum anderen sowie das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und Ganzheit, sind die wesentlichen Inhalte dieses Buches.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Der Wellness-Alchemist ist in 5 Kapitel gegliedert:

Kapitel 1:

Wahrheitsliebe erläutert den Stoff, aus dem der Wellness-Alchemist ist.

Kapitel 2:

Selbst-Management stellt die Fragen: Führen Sie sich selbst oder werden Sie geführt?
Und: Kennen Sie das Leben jenseits des Geldbeutels und der Materie?

Kapitel 3:

Stress-Management stellt die Frage: Zeigen Sie Stressoren die rote Karte?

Kapitel 4:

Ernährungs-Management geht der Frage nach: Ernähren Sie sich von Lebensmitteln oder von Sterbemitteln?

Kapitel 5:

Bewegungs-Management: 5.000 Schritte am Tag oder laissez faire? Wie stehen Sie zu Sport? Das ist hier die Frage.

Jedes Kapitel enthält zum einen Fachwissen, Daten und Fakten zu der jeweiligen Thematik, zum anderen werde ich Ihnen die jeweilige Thematik anhand von Beispielen darstellen.

Zur praktischen Umsetzung folgt im Anschluss an jedes Kapitel eine Zusammenfassung, ein praxisorientiertes maßgeschneidertes Konzept, auf das Sie in Ihrem Arbeitsalltag schnell zugreifen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg damit!

Auszug aus: Hierophant-Verlag. „Der Wellness-Alchemist©.“ iBooks.