

## **GOYA – Ort der Entspannung und Kraft Berlin, 11.09.19**

### ***Dauerstress als Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts - So begegnen Sie Ihm!***

Dauerstress ist das Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts. Informationsüberfluss, ständige Erreichbarkeit, Arbeitsdruck und Freizeitstress - Viele leiden unter psychischer Erschöpfung und innerer Ruhelosigkeit bei gleichzeitigem Bewegungsmangel. Zwar verändern Technologien zunehmend unsere Lebenswelt, der Mensch bleibt trotz aller Digitalisierung als Wesen analog. Es ist eine individuelle bewusste Entscheidung Zeit und Raum für gesundheitsfördernde Aktivitäten zu nehmen. Die basalen Zutaten sind allen zugänglich: Ausgewogenheit in Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf. Ein allgemeines Rezept, das jeder nach seinem individuellen Geschmack zubereiten kann, und welches am besten in Gemeinschaft schmeckt.

### **Ganzheitliche Formel**

Unternehmen erkennen die schlummernden Gesundheitspotentiale und wollen sie zum Leben erwecken. GOYA hat sich mit langjähriger Erfahrung in personenzentrierten Dienstleistungen eine Reputation in den Bereichen Coaching, Persönlichkeits- und Personalentwicklung erarbeitet. Die Erhaltung und Förderung von Gesundheit sowie die Steigerung von Bewusstsein und Lebensqualität im privaten und Organisationskontext ist das zentrale Anliegen von GOYA. Dabei wird auf eine ganzheitliche Formel gesetzt: Entspannung, Ernährung, Bewegung und Bewusstsein. In der Akademie in Berlin ist das umfassende Programm von einführenden bis zu vertiefenden Angeboten erfahrbar.

### **Geteilte Freude ist doppelte Freude**

Psychologie und Neurowissenschaften zeigen, dass regelmäßiges Training der Schlüssel zu langfristigen Veränderungen ist. Üben erfordert Ausdauer, Kontinuität und Motivation. Körperliche Aktivität in einer Gruppe bringt nicht nur mehr Spaß, sondern laut einer Studie von Dr. Dyna Yorks und KollegInnen von der University of New England reduziert es auch weitaus mehr Stress als individuelles Training. Darüber hinaus führt gemeinschaftliches Bewegen mehr als Einzelübungen zu einer Verbesserung der geistigen, körperlichen und emotionalen Lebensqualität. Wie heißt es so schön: geteiltes Leid ist halbes Leid, ergo geteilte Freude ist doppelte Freude.

### **Stille analoge Revolution**

Auch das Sitzen beim Meditieren in Gemeinschaft bringt viele Vorteile. Gerade für Leute ohne Erfahrung ist Meditation oft nicht greifbar. Was während einer Meditation subjektiv erlebt wird, lässt sich nicht leicht in Worte fassen und ist für Beginnende auch schwerer einzuordnen. Meditieren bedeutet bewusstes Nichts-Tun anstatt kopfloses Tätig-Sein. Das ist für viele eine neue Erfahrung. Gedanken wahrzunehmen ohne das Grübeln zu beginnen, ist Herausforderung und Erholung zugleich. Schon wenige Minuten des achtsamen Beobachtens wirken entspannend. In den Einführungsstunden zu Meditation in der GOYA Akademie wird langsam an das Thema herangeführt. Am Ende gibt es bei Bedarf Raum für einen gemeinsamen Austausch. Ob mit wenig oder viel Erfahrung, eine meditierende Gruppe hat was von einer gemeinsamen stillen analogen Revolution in einer lärmenden digitalen Welt.