FEATURING JOHN STRELECKY

Das Businessmagazin für Ladies mit Drive

LADIES DRIVE

seit 2007

No 55

SELF-HEALING

Wie die Brüche, die wir zurzeit sehen, wieder heilen können.

FOTO: ISTOCK/VIZERSKAYA

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €

03

4 190690 811003

WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

HERBSTAUSGABE 2021, 14. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood

HERBSTAUSGABE 2021

Übungen für ein langes Leben

FOTO VON CORYDON MARTINET

„Qigong practice typically involves moving meditation, coordinating slow-flowing movement, deep rhythmic breathing, and a calm meditative state of mind. People practice qigong worldwide for recreation, exercise, relaxation, preventive medicine, self-healing, meditation, self-cultivation and training for martial arts.“
Wikipedia

„Ich kann mir nicht vorstellen, dass du mal nichts tust, Wenn du mal fünf Minuten übrig hast, hast du sofort einen Plan, was du da noch hineinpacken könntest.“ Das war die Antwort einer Freundin auf meinen Seufzer: „Ich würde mal so gerne mehr Zeit fürs Nichtstun haben.“

Und ja, sie hat recht. Ich glaube, das Sofa in unserem Wohnzimmer habe ich noch nie benutzt. Netflix findet ohne mich statt. Und das Gehirn denkt immer irgendwas, und langweilig wird mir nie. Und wenn ich nicht arbeite, kann ich ja immer noch einen Artikel schreiben oder die nächste Reise planen oder ein neues Geschäftsmodell entwickeln. Ich beschwere mich nicht, mein Leben gefällt mir so. Aber manchmal kommt so ein Gedanke an die Oberfläche: „Wäre es nicht mal an der Zeit, innezuhalten, das Tempo zu drosseln und den Blick nach innen zu lenken?“

Ich kann mich meistens gut auf mich verlassen. Wenn mein Tempo mir selbst zu schnell wird und beginnt, mich zu überfordern, dann kommt diese leise warnende Stimme und wird zunehmend lauter. Dann wird es Zeit, Petra Martinet im Appenzellerland aufzusuchen. Sie ist Physiotherapeutin und Ausbilderin für Qigong und Tai-Chi, dazu Mutter von vier Kindern und ehemalige Leistungssportlerin und Weltmeisterin (www.kunstderenergie.ch).

Ich frage sie: „Wie kann ich lernen, die richtige Balance im Leben zu finden?“

Sie sagt: „Es ist ein Weg, der Zeit braucht. Wir wollen nicht alt werden, um viele Jahre zu sammeln. Wir wollen weise werden, und dafür brauchen wir viele Jahre. Ein langes Leben ist wichtig, damit wir genügend Zeit haben, den richtigen Weg und damit Weisheit zu finden.“

Ich kenne Petra Martinet schon viele Jahre. Sie ist auf dem Weg zur Weisheit schon sehr weit vorangeschritten. Und so fahre ich – wie schon seit einigen Jahren – ins Unterengadin zu ihrem Qigong-Retreat. Und mache jeden Tag vom Morgen bis zum Mittag neben anderen Übungen auch die Übungen für ein langes Leben. Ich kenne es schon: Am ersten Tag widerstrebt es mir heftig. Diese langsamen kleinen Bewegungen. Das lange Stehen. Keine Bewegung, kaum Dynamik. Es erschöpft mich mehr als meine Ultraläufe, ein Marathon und meine langen Arbeitstage. In der Nacht schlafe ich unruhig, viele Gedanken kommen, das kenne ich sonst nicht. Aber schon am zweiten Tag passiert es: Das Kreisen, das Schütteln, das Wippen – ich komme in einen meditativen Zustand, den ich sonst nie erreiche. Ich kann alle Gedanken loslassen, kann spüren, wie sich etwas öffnet, wie Ruhe und Frieden kommen. Am dritten Tag üben wir zwischen alten Bäumen, auf einer sonnigen Wiese, zwischen Mücken und Kuhfladen, und alles fügt sich zu einer Einheit. Körper und Geist nähern sich an, die Gedanken werden weniger, und die Energie zwischen der Welt draussen und der in mir drin kann ungehindert fliessen. Ich werde noch lange diese Energie in mir spüren. So als ob ein Gefäss gefüllt worden sei.

Wie immer nehme ich mir vor, die Übungen für ein langes Leben täglich zu machen. Wie immer wird es ein paar Wochen funktionieren und dann wieder anderen Vorhaben weichen. Das Retreat verändert nicht meine Lebensweise. Aber ich weiss, dass Petra und ihr Qigong heilend für mich sind. Und dass es sehr wenig Aufwand braucht, diese Heilung in Gang zu bringen.

DR. MED. TANJA VOLM
ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Palliativmedizin – aber auch Unternehmerin und Business Coach. Unter anderem gilt sie als Erfinderin der heutigen Brustkrebs-Zentren. Seit 2008 ist sie Direktorin der EVO Consult (Spitalberatung und Doc-Cert, Zerfitizierungsunternehmen). Die gebürtige Deutsche wohnt mit Mann und zwei Söhnen in Kreuzlingen am Bodensee. www.evo-consult.ch

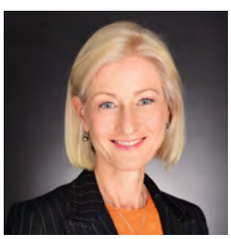

FOTO: SEBASTIAN HESSOK

THE LEAGUE OF
LEADING LADIES
CONFERENCE

LEAGUE OF LEADING LADIES CONFERENCE

16th & 17th of June 2022
@Grand Resort Bad Ragaz

LIMITED TICKETS AVAILABLE AT
www.leagueofleadingladies.com

CREATED BY

SWISS LADIES DRIVE
Representing Business Ladies Since 2007