



# Jede Bewegung zählt

Seit fast 20 Jahren sorgt Bettina Kowalsky bei Tagungen und Symposien des UGB für bewegte Pausen. Der ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ist es mit zu verdanken, dass heute auch die Teilnehmenden in den Seminaren zwischen den Theorieeinheiten in Bewegung kommen.

***Betti, du warst früher begeisterte Triathletin. Heute stehen für Dich achtsame Berührung und Massage im Vordergrund. Wie passt das zusammen?***

Auch als Leistungssportlerin ist Achtsamkeit mit dem eigenen Körper gefragt. Im Leistungssport lernst du ganz schnell, dass der Körper dein Freund ist, der immer für dich arbeitet und dass es sich lohnt, auf seine Signale zu hören. Die Regeneration ist genauso wichtig wie das Training. Deshalb habe ich auch in den Zeiten des Leistungssports schon viel für meine körperliche und mentale Entspannung getan. Ich habe gefastet, mich mit meinem Atem beschäftigt und gerade Massagen habe ich damals schon geliebt. Diesen ganzheitlichen Ansatz finde ich auch beim UGB wieder. Dass in den Symposien und Seminaren des UGB nicht nur über Bewegung geredet wird, sondern ein entsprechendes Angebot besteht, finde ich wunderbar.

***Wenn ich 60 Minuten oder gar länger einem spannenden Vortrag gelauscht habe, freue ich mich eigentlich auf die nächste Kaffeepause. Wie schaffst Du es, mich als Zuhörer in Bewegung zu bringen?***

Ich fange mit Übungen im Sitzen an, so dass du keine Chance hast, zu entkommen (lacht). Und dann versuche ich, die Übungen so zu gestalten, dass sie Spaß

machen. Dazu bediene ich mich selbst ausgedachter Bewegungsgeschichten. Das bedeutet, ich erzähle eine Geschichte zum Beispiel über einen Stadtrundgang durch Gießen, die Eltern-Kind-Beziehung in der Pubertät oder einen Tagungstag. Dazu bewege ich mich zusammen mit den Leuten. Wir lachen dann viel bei den Übungen und die Teilnehmenden merken oft gar nicht, welche Muskelarbeit sie da vollbringen. Für mich hat diese Methode den Vorteil, dass ich keine Übungsabfolge auswendig lernen muss. Durch die Geschichte ergibt sich die Abfolge von selbst. Und diese kreative Arbeit im Vorhinein macht mir selbst viel Freude.

***Inzwischen bringst Du auch bei Online-Veranstaltungen die Teilnehmer in Bewegung. Funktioniert das genauso wie in Präsenz?***

Die Voraussetzungen sind natürlich anders. Aber wenn man entsprechende Übungen auswählt, geht das sehr gut. Ich sehe in einer Online-Veranstaltung die Teilnehmer nicht. Deshalb wähle ich Übungen aus, bei denen man sich intuitiv bewegt und es nicht auf eine genaue Ausführung ankommt. Und da die Teilnehmenden vorm Rechner unbeobachtet sind, fällt es manchen sogar leichter, die Übungen mitzumachen.

***Viele Teilnehmer sind von Deinen Bewegungsgeschichten begeistert und möchten selbst solche Angebote in ihre Kurse einbauen. Worauf ist dabei zu achten?***

Das Wichtigste ist, dass die Bewegung authentisch ist. Deshalb sollte man die Übungen, die man zeigt, selbst schon können oder geübt haben. Auch hierbei sind Übungen besser geeignet, die man nicht hundertprozentig korrekt ausführen muss, denn man kann die Ausführung nicht kontrollieren. Und man

muss das Setting ausloten: Wie viel Zeit und Platz habe ich zur Verfügung, wie werden meine Teilnehmer gekleidet sein, wie gut bin ich in meinen Bewegungen zu sehen. Das Kreieren der Geschichten selbst ist nicht schwer – man muss sich nur trauen. Fast alles lässt sich zu einer Bewegungsgeschichte machen. Ich bin mal nach einer Tagung direkt zu einem Heimspiel von Borussia Dortmund gefahren. Also bin ich zur Bewegungspause mit Dortmundschal und Trikot gekommen und habe mit den Tagungsteilnehmern einen Heimspieltag nachgestellt. Mit Torjubel natürlich.

**Bewegte Pausen in Seminaren und Tagungen sind das eine. Wie gelingt es, Menschen zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, die eigentlich keinen Draht zum Sport haben?**

Die Frage ist ja: Haben sie wirklich keinen Draht zum Sport oder einfach schlechte Erfahrungen gemacht? Fast jeder hat eigentlich etwas, was er gerne macht: Wandern, Radfahren, Gartenarbeit, Frisbee spielen. Jede Bewegung zählt. Das Schwierige ist oft der erste Schritt. Für die Anfangsdisziplin gibt es kleine Tricks, um besser durchzuhalten. Mir ist es wichtig, dass wir keine Spezialisten werden müssen, um uns bewegen zu können. Wir sind nicht erst sportlich aktiv, wenn wir Yoga und Chi Gong machen oder einen Marathon laufen. Nach einer Stunde am Schreibtisch aufstehen und sich strecken, vor jedem Schnürlenkelbinden zwei Kniebeugen machen, nach der Arbeit 15 Minuten spazieren gehen. Das sind kleine Schritte,



**Mit Spaß und großer Motivation bringt die TouchLife-Praktikerin Bettina Kowalsky frischen Wind in Kurse und Seminare.**

den Alltag bewegter zu gestalten und sich langsam an mehr Bewegung zu gewöhnen. Wenn wir begreifen, dass unsere Bewegungsarmut nicht mehr ist, als lange gepflegte Gewohnheiten, können wir in kleinen Schritten neue Abläufe etablieren. Wir bewegen uns nur gerne, wenn wir beweglich sind und keine Schmerzen haben. Und wir sind dann beweglich, wenn wir uns bewegen. Das ist eigentlich eine sehr einfache Formel.

**Du bist Dozentin im UGB-Seminar „Entzündungshemmend essen und leben“. Inwiefern kann Sport Entzündungen entgegenwirken?**

Sport wirkt auf direkte und indirekte Weise gegen stille Entzündungen. Zwei Faktoren tragen zu stillen Entzündungen bei: Das viszerale Bauchfett und sogenannte freie Radikale. Hier wirkt Sport indirekt, weil Bewegung zum einen einer positiven Energiebilanz entgegenwirkt und zum anderen die antioxidative Abwehr trainiert. Der dritte große Faktor Stress wird direkt durch Bewegung beeinflusst. Bei Stress werden Hormone ausgeschüttet, die uns aufmerksam und leistungsfähig machen. Dazu gehört auch ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Durch Bewegung können wir die bereit gestellte Energie abbauen und die Hormonlage ausgleichen. Zudem verbessert sich das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Alltagsbewegung und gut dosiertes Training sorgen für eine Balance dieser Systeme. Überforderung bedeutet dagegen zusätzlichen Stress. Bewegung macht uns also auf kurze und lange Sicht entspannter.

*Liebe Betti, vielen Dank für das Interview.* SW

*Seminartipp*

**Entzündungshemmend essen und leben**

10.-13.02.22 Online | 09.-11.09.22 in D-Edertal

**Info + Anmeldung:** [www.ugb.de/entzuendung](http://www.ugb.de/entzuendung)

## UGB-Mitgliederversammlung

Der UGB-Deutschland lädt am 06.12.2021 um 14 Uhr alle Mitglieder zur ordentlichen Mitgliederversammlung in die UGB-Geschäftsstelle in den Sandusweg 3 nach Wettenberg ein.

**Tagesordnungspunkte:**

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Entgegennahme und Genehmigung des Protokolls der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung
3. Entgegennahme der Berichte des Präsidiums und der Geschäftsführung
4. Entgegennahme des Berichts des Schatzmeisters
5. Entlastung des Präsidiums, des Schatzmeisters und der Geschäftsführung
6. Kauf der MARALBA-Liegenschaften
7. Verschiedenes