

Einfache Schritte um neue Wege zu gehen –

Gespräch mit **Veronika Langguth**, gefragte Persönlichkeit bei Presse, Funk und Fernsehen.

Veronika Langguth: Sie stehen als Trainerin, Mediatorin, Moderatorin, Autorin und Therapeutin Menschen aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten unserer Gesellschaft zur Verfügung.

Norbert Töbs: Was kann sich der Leser darunter vorstellen?

Veronika Langguth: Ich bin Atemtherapeutin des „Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf®“. Diese Methode hilft uns unsere natürliche Atembewegung zu entdecken. Wir stärken unsere Immunkraft, unsere Resilienz und bewältigen so besser Stresserscheinungen, um nur einiges zu nennen.

Diese Arbeit ist auch ein Teil meiner Arbeit als Trainerin und Coach für unterschiedliche Unternehmen, zum Beispiel in Seminaren für Selbstmanagement, Kommunikation, Körpersprache mit Auftreten, Wirkung und Optik, mentales Training wie Autosuggestionstechniken oder Burn-out Prophylaxe. Als Mediatorin vermittele ich bei Konflikten und als Moderatorin trete ich auf Kongressen und weiteren Veranstaltungen auf. All diese Erfahrungen fließen in meine Bücher und Fachartikel ein, wobei die Atemarbeit immer die Hauptrolle spielt.

Norbert Töbs: Das ist ein sehr breites Spektrum Ihrer Tätigkeit selbst, aber auch in den einzelnen Fachgebieten, wie kam es, dass Sie diese Möglichkeiten für, ich denke mal ursprünglich für sich selbst, aber dann auch als Hilfe für andere Menschen zu entdecken?

Veronika Langguth: Ich empfinde es

als wunderbares Geschenk, dass ich die Atemarbeit kennengelernt habe – so lange wir leben, atmen wir! Und diese wertvolle Arbeit ist viel zu schade, um sie nicht weiterzugeben. Denn sei jemand noch so mutlos, hilflos, traurig, leidend oder gar krank – atmen hilft! Wir kommen mehr zu uns selbst und entwickeln uns ständig weiter.

Norbert Töbs: Sie verstehen sich als Katalysator in der Begleitung von Menschen, wie ist diese Formulierung zu verstehen?

Veronika Langguth: Ich helfe Menschen, sich selber zu helfen. Ich begleite sie zum Beispiel auch in der Atem-Einzelbehandlung auf ihrem Weg, indem ich ihnen individuell ausgesuchte Übungen gebe, mit denen sie dann allein weiterarbeiten können und sich selber dabei immer besser kennenlernen.

Norbert Töbs: Es fällt immer mehr Menschen schwer, den stressigen Alltag zu bewältigen. Welche Möglichkeiten zur Bewältigung der negativen Symptome, wie Müdigkeit, Abgespanntheit, Depressionen, ja Unwohlsein überhaupt können Sie unseren Lesern anbieten?

Veronika Langguth: Hier gibt es einiges. Neben den absolut wichtigen Übungen mit dem Atem sollten wir darauf

achten, uns mehr zu bewegen, wie etwa Treppen steigen oder mindestens dreimal wöchentlich für eine halbe Stunde zu laufen – wobei das kein Jogging sein muss, sondern einfach nur schnell zu gehen – möglichst im Park. Darauf zu achten, was wir essen und trinken – denn das sind die Bausteine für unseren lieben Körper! Ebenso Gedankenhygiene zu betreiben, das heißt, konstruktive, aufbauende Gedanken zu pflegen und destruktive Gedanken auf den geistigen Müllhaufen zu werfen. Was natürlich nicht bedeutet, Konflikte unter den Teppich zu kehren. Uns immer wieder

Ruhepausen zu gestatten, für regelmäßigen Schlaf und vor allem für genug Auszeit zu sorgen. Kreativ einem Hobby nachzugehen und soziale Kontakte, Freundschaften zu pflegen.

Norbert Töbs: Sie sprachen an, auch die Malerei für sich entdeckt zu haben, kann der Leser diese Bilder irgendwo betrachten oder besser noch, Sie persönlich kennenlernen?

Veronika Langguth: In den Kolonaden in der Ulmenstraße 4 darf ich einen noch leer stehenden Laden zum Ausstellen meiner Bilder nutzen. Hier kann man Einblick in meine Bücher gewinnen oder meiner Musik lauschen – das ist ein weiteres Hobby von mir. Vor allem halte ich jeden Samstag dreimal am Tag einen Vortrag über die Atemarbeit mit einfachen, praktischen Übungen mit dem Angebot zum Mitmachen. Das verbinde ich mit einer kleinen Demonstration von Atemtanz und Atemgesang.

Die Ausstellung ist jeden Samstag von 11-17 Uhr und sonntags von 11-12 Uhr geöffnet und die AtemPerformanceVorträge finden samstags um 11:15, 14 und 16 Uhr statt, also ab jetzt noch am 20. und 27. November und am 04., 11. und 18. Dezember.

Terminvereinbarung: 0171 3037866.

Herzlich Willkommen!

Experimentelle AUSSTELLUNG

&
AtemVortragPerformances

Veronika Langguth

"Was ist Atemtherapie?"

inclusive AtemMusik und AtemMalerei

Atmen Sie sich gesund!

Erleben Sie

einfache, praktische Übungen,
die auch Spaß machen!



Kurpark Kolonaden
Bad Saarow
Ulmenstr. 4

Ihr Ansprechpartner in Sachen Fahrrad & eBike



2x IN
FÜRSTENWALDE

FAHRRAD FÜCHSE

Bike Shop
J.-Gagarin-Str. 24
Fürstenwalde
Tel. 03361 308349

geöffnet:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-12 Uhr



e-Bike Shop
E.-Jopp-Str. 16
Fürstenwalde
Tel. 03361 3148824

geöffnet:
Mo-Fr 14-18 Uhr
Sa 9-12 Uhr

www.fahrrad-fuechse.de

Durch elektrisch unterstützte E-Bikes werden bisherige Fahrradmuffel zu beg zu begeisterten Radlern, denn durch die Motorunterstützung kann der unbeliebte Anstieg teils mühelos bezwungen werden. Neben der Hauptkomponente, dem Fahrrad, steigt die Vielfalt an Zubehör und Komponenten für das neue Lieblingsbike. Dabei werden ergonomische Komponenten wie Sattel, Lenker und Griffe immer wichtiger, da mehr Zeit auf dem Fahrrad verbracht wird. Auch die Auswahl an Zubehör wird immer vielseitiger.

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und es wird Zeit, sich erste Gedanken über Geschenke zu machen. Haben Sie Freun-



Verkäuferin Jennifer Schostag zeigt KlickFix Frontkörbe in verschiedenen Designs.

de und Familie, die sich in letzter Zeit ein neues Fahrrad oder E-Bike gekauft haben? Dann lohnt sich ein Besuch bei uns. Um Ihnen die diesjährige Geschenksuche zu erleichtern, haben wir eine Auswahl an über 40 Teilen und Zubehör für Sie zusammengestellt, die sich für den Adventskalender, den Nikolausstiefel und für Heilig Abend eignen. Diese finden Sie auf unserer Website unter: www.fahrrad-fuechse.de

