

{Vorwort}

»ES MUSS NICHT IMMER SPANNEND SEIN«



Meike Jänsch
Redaktionsleitung

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Das Jahr 2020 hat sehr viele Begriffe im allgemeinen Wortschatz etabliert, die die meisten von uns vorher weniger gebraucht haben. Ich denke da besonders an das Wort „Homeoffice“. Zur Eindämmung der Pandemie haben viele Berufstätige einen Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden eingerichtet. Das „Arbeiten zu Hause“ hat sich zunächst sehr verlockend angehört, aber schnell haben sich dessen Tücken aufgezeigt. So fand etwa der Arbeitstag kein Ende. Man will „noch eben schnell“ etwas erledigen, obwohl es eigentlich Zeit für die Familie ist.

Dabei ist es wichtig, dass wir zur Ruhe kommen und abschalten können. Eine Möglichkeit dazu ist die Farbgestaltung. Im Interview erzählt uns

Deutschlands führender Farbexperte, Prof. Dr. Axel Buether, wie wir mit Farben kommunizieren und auch unsere Gesundheit stärken können.

Zur Ruhe können wir auch durch unterschiedliche Entspannungstechniken kommen. Die berühmteste ist das autogene Training. Die Diplom-Psychologin Elisabeth Westhoff bildet für die Deutsche Gesellschaft für Entspannungstechniken (DG-E) Therapeuten für verschiedene Entspannungstechniken aus. Sie erzählt uns, warum autogenes Training so beliebt und erfolgreich ist.

Ein Raum der Ruhe und Entspannung ist die Natur. Dass wir dafür nicht in die Ferne schwei-

fen müssen, zeigt der Heessener Wald. Hier gibt es seit zehn Jahren einen Naturlehrpfad, der bei Jung und Alt beliebt ist. Friedrich Moor und Friedrich-Wilhelm Wickord vom Heessener Wald e. V. haben uns über den Lehrpfad geführt und erzählt, was es damit auf sich hat.

Sie sehen, die Möglichkeiten zur Entspannung sind vielseitig. Vielleicht haben wir in unserer neuen Ausgabe auch für Sie den richtigen Weg parat.

Bleiben Sie gesund!

Ihre
Meike Jänsch



{Luft & Farbe}

