



Gesunde und ganzheitliche Stressbewältigung

Doris Völkl

Präventologin und Entspannungspädagogin
in Waldthurn (Oberpfalz)

Warum sind Sie Präventologin geworden?

Ich interessiere mich schon sehr lange intensiv für das Thema Gesundheit, lege Wert auf eine gesunde, vollwertige Ernährung und treibe aktiv Sport.

Nach Abitur und betriebswirtschaftlicher Karriere habe ich mit Anfang 40 nach einer Möglichkeit gesucht, nebenberuflich mein Interesse an Gesundheitsförderung in einer fundierten Ausbildung zu etablieren.

Das Fernstudium zur Präventologin war dann genau das, was ich gesucht hatte - mit seinem umfangreichen Lernmaterial und vor allem dem ganzheitlichen Ansatz der Ausbildung. Auch die vielen Präsenzwochenenden waren sehr bereichernd.

Was sind Ihre beruflichen Schwerpunkte?

Ich habe mich als Präventologin und Entspannungspädagogin auf das Thema ganzheitliche Stressbewältigung spezialisiert. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bin ich in vielen Unternehmen und Behörden mit meinen interaktiven Workshops gebucht.

Außerdem habe ich in meiner Heimatgemeinde ein Gesundheitsförderungsprojekt für die Zielgruppe 60 plus ins Leben gerufen und intensiv als Projektleitung begleitet. Zudem leite ich die überregionale Aktionsgruppe „Gesundes Altern in der Oberpfalz“.

Welche Aspekte sind Ihnen besonders wichtig?

Im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit ist das Thema Stressbewältigung immer mehr in den Vordergrund gerückt. Daher habe ich auch eine intensive Weiterbildung als Entspannungspädagogin absolviert.

Wie kann ich Stress einfach, effektiv und vor allem nachhaltig bewältigen? Diese Frage hat mich intensiv beschäftigt und ein großer „Hebel“ hierbei ist die Atmung. Richtig zu atmen hat einen unglaublichen Effekt auf die Stressreaktion, der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck sinkt und Entspannung stellt sich ein. Einfach und effektiv: Beim Einatmen - Bauch raus!

Ich bin zwar überregional als Präventologin tätig, mir ist es aber auch wichtig, etwas in der eigenen Heimat zu bewirken. Das Projekt zur Gesundheitsförderung hat bei uns in Waldthurn sehr nachhaltig gewirkt und auch nach Projektende sind seitdem ganzjährig Bewegungsangebote für Ältere etabliert, wobei ich als Trainerin aktiv mitwirke.

Womit entspannen Sie sich in Ihrer Freizeit?

Ich praktiziere Yoga, laufe gerne und genieße intensiv die Zeit mit meiner Familie. Seit über zehn Jahren singe ich die Altstimme in einem Gesangstrio - optimal für Körper, Geist, Seele und die Atmung.

www.praeventologe.de