

## Bochumer Gesundheitstraining (BGT)

(in Zusammenarbeit mit der Evang. Frauenarbeit Karlsruhe und Babara Zimmermann, Dipl.Sozialarbeiterin FH)

Das Bochumer Gesundheitstraining ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, das an der Ruhruniversität Bochum 1982 ursprünglich für Krebskranke entwickelt wurde.

Anwendung findet es inzwischen mit Erfolg auch bei Patienten mit Rheuma, Multiple Sklerose, Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen und Psychosomatischen Erkrankungen sowie als Präventionsmaßnahme.

### *Welches Ziel hat das BGT?*

Das Training soll durch geeignete Übungen die Selbstheilungskräfte anregen und so das körpereigene Immunsystem stabilisieren.

Es ist jedoch kein Ersatz für evtl. notwendige ärztliche und medikamentöse Therapie. Diese kann durch das Training allerdings wirkungsvoll unterstützt werden, da es die Wiederherstellung des körperlich-seelischen Gleichgewichts fördert

### *Zentrale Fragen des BGT*

- + Was kann ich tun, dass es mir gut / Besser geht ?
- + Was gibt mir Kraft, was schwächt mich ?
- + Welche Bedürfnisse habe ich und wie setze ich sie ein

In Verbindung mit diesen Fragen findet eine Auseinandersetzung mit den Lebensbereichen statt, die großen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden haben.

### *Themen des BGT*

u.a. Abwehrkraft, Selbstbewusstsein, Beziehungen, Konflikte

Mittels Entspannungstechniken, mentalen und kreativen Übungen, Bewegungsübungen und im gemeinsamen Gespräch werden diese Themen bearbeitet.

Die Teilnehmerinnen setzen sich so auf unterschiedlichen Erlebnisebenen mit ihren Einstellungen und Gewohnheiten auseinander und lernen, ihre eigenen Kraftpotenziale wahrzunehmen und aktiv umzusetzen.