

Auftanken statt Ausbrennen als Motto

Annette Lüders veranstaltet ein Seminar zur Burn-Out-Prävention in der Gesundheitsstadt Hornburg

Von Jörg Kleinert

HORNBURG. Erschöpft, ausgebrannt, arbeitsmüde. Jenen Menschen, die dem Dauerstress des Alltags nicht mehr entkommen, stellen Ärzte schnell die Diagnose: Burn-out.

In Hornburg gehen Stadtverwaltung, Amt für Tourismus und ortsansässige Akteure des Gesundheitswesens neue Wege: Auftanken statt Ausbrennen könnte ihr Kooperationsprojekt heißen, stattdessen nennen sie es „Hornburg – Die gesunde Stadt“, und im Untertitel heißt es „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Ins Boot geholt haben sie sich Annette Lüders, unter anderem lizenzierte Trainerin im präventiven Gesundheitssport. Als Expertin bietet sie am 25. und 26. Februar jeweils von 9 bis 17 Uhr in Hornburg das zweitägige Seminar „Burn-out-Prävention“ an. Erforscht werden sollen darin das Phänomen, Ursachen und Auswirkungen von Stress. Teilnehmer lernen, wie sie gesundheitliche Warnsignale erkennen, wie Spannungen und Blockaden gelöst werden können. Die Teilnahmegebühr beträgt 250 Euro für zwei Tage sowie vier Reflektionstreffen am 2., 9., 16. und 23. März (jeweils 17 bis 19 Uhr). Die Seminarorte seien noch offen, berichtete gestern Stadtdirektor Andreas Memmert. Hornburg, einer von nur noch acht staatlich



Die Kooperationspartner in Sachen Gesundheit stellten ihr Programm vor: (von links) Susann Broistedt (Keramik-Ecke), Stadtdirektor Andreas Memmert, Physiotherapeut Uwe Ebert und Seminarleiterin Annette Lüders. Foto: Jörg Kleinert

anerkannten Erholungsorten Niedersachsen, biete aber ausreichend Rückzugsräume, die rechtzeitig festgelegt würden.

Das Gesundheits-Puzzle wird nach Wunsch der Teilnehmer komplettiert durch Hornburger Partner. Physiotherapeut Uwe Ebert bietet

Erholung durch Bewegung („Energy Dance“) und die Künstlerin Susann Broistedt lädt zum kreativen Töpferkursus. Jutta Hauch, Expertin für Naturheilkunde, versetzt Körper und Geist mit Klangschalen in Tiefenentspannung, Mario Marchi und Alexander Waturandang (Elektro-

Fahrad-Verleih) arbeiten Touren in Hornburgs Umland aus. In der Pension von Reinhard Pohl bestehen Übernachtungsmöglichkeiten. Weitere Aktionen in der Gesundheitsstadt seien künftig geplant, so Memmert, etwa auf den Gebieten Homöopathie und Naturheilkunde.