



Experten in Sachen ganzheitlicher Gesundheitsförderung: Das „Sonnentor“-Team (von links: Katharina Kühn, Sylvana Palermo, Birgit Breves, Sigrid Revault-Braun, Cornelia Hägele-Selck, Sarinah, Serap Coskun).

Fotos: pr

Ein Zuhause für die Seele

Sigrid Revault-Braun bietet im Zentrum „Sonnentor“ gesundheitsfördernden Sport für jede Altersgruppe

Der Virus hat sie sofort erfasst, erinnert sich Sigrid Revault-Braun noch sehr lebhaft an ihre ersten Begegnungen mit Qi Gong. Zusammen mit Cornelia Hägele-Selck praktiziert sie diese Sportart seit über 15 Jahren. Gemeinsam absolvierten sie 2004 die Ausbildung zum Qi Gong-Lehrer, der zahlreiche Aus- und Weiterbildungen folgten. Unter anderem auch in Tai Chi Ch'uan. Ein wirklicher Traum ging für Sigrid Revault-Braun in Erfüllung, als sie vor fünf Jahren in der Bahnhofstraße in Baden-Baden-Haueneberstein eigene Räumlichkeiten fand, die sie heute unter dem Namen „Sonnentor“ betreibt.

GANZHEITLICHER ANSATZ

Ihre Kurse, die sie bis dahin bereits mit großem Erfolg in der Region anbot, haben ebenso wie die Teilnehmer seither ein echtes Zuhause gefunden. Sie schuf ein Konzept, das sich bewährte, indem sie Stück für Stück Kursleiter fand, die zum einen zu ihrem eigenen Angebot und zum anderen ins Sonnentor

passten. Qi Gong wird von Sigrid Revault-Braun aber auch von Cornelia Hägele-Selck angeboten, die unter anderem einen speziellen Kurs für Senioren und einen weiteren für Menschen mit chronischen Schmerzen durchführt. Sprich, diese Sportart eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die meist sehr schnell die gesundheitsfördernde Wir-

kung auf Körper, Geist und Seele spüren.

Ganz neu im Programm sind die Tai Chi-Kurse von Sigrid Revault-Braun. Dahinter verbirgt sich ein umfassendes chinesisch- taoistisches Übungssystem, das den gesamten Körper durch Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und

Wohlbefinden vereint. Für alle Altersgruppen geeignet ist auch Pilates, das für Serap Coskun mehr als ein Training und auch mehr als ein Beruf ist. Es war für sie die rettende Methode nach einem Bandscheibenvorfall.

RUHE UND VITALITÄT

Bei Birgit Breves stehen die Zeichen auf Yoga. Wer sich mehr Entspannung, Vitalität und Gelassenheit in seinem Leben wünscht, ist bei ihr genau an der richtigen Stelle. Mächtig viel Bewegung gibt es auch, wenn Sarinah alias Sabine Unger zum Orientalischen Tanz einlädt, dieser anmutigen Form des Tanzes mit seinen rhythmischen, fließenden Bewegungen.

Auch wenn sich Nachwuchs einstellt, muss das nicht das Ende der Fitness-Übungen sein, sagt Sigrid Revault-Braun und verweist auf Katharina Kühns „superMAMAfitness-Kurs“. „Individuell wie Sie und Ihr Baby“, so bezeichnet Katharina Kühn diese Bewegungseinheit unter dem Motto „Bauch Beutel Po“, einem modernen Training für Mütter mit Baby. Bei



Auch die Räumlichkeiten in Baden-Baden-Haueneberstein strahlen Ruhe aus.

Fotos: ane



„Sorge gut für deinen Körper“ lautet das „Sonnentor“-Motto.

„HappyBauch“ wird die Beweglichkeit während der Schwangerschaft gefördert. Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht.

Beweglich bleiben wollen letztlich alle. Die Feldenkrais-Methode, nach der Renate Nachbargauer den Fokus auf die Wahrnehmung von Qualität, Tempo, Kraftaufwand und Koordination setzt, macht die ständige Verknüpfung zwischen Denken, Fühlen und Handeln konkret erfahrbar: Es entsteht Bewusstheit durch Bewegung und umgekehrt. Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT), die Sylvana Palermo

anbietet, hat einen anderen Ansatz. Sie geht davon aus, dass alle Erfahrungen eines Menschen sich nicht nur seelisch, sondern auch körperlich ausdrücken und so eine verkörperte Lebensgeschichte ergeben: „Mir liegt etwas schwer im Magen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“. So sei KBT ist enorm hilfreich nach einem Klinikaufenthalt oder ergänzend zur Einzeltherapie. Ganz anders geht es bei Helga Bischels Shakti Dance zu, dem Tanz, der mit Bewusstsein und yogischer Weisheit praktiziert wird. Diese Kombination aus Yoga, gezielter energetischer Arbeit und Leicht-

tigkeit des Tanzes erlaubt dem Körper, die Energie zum Fließen zu bringen.

Neben den Kursen am Wochenende bietet das Sonnentor viele verschiedene Workshops, Lesungen und Vorträge – unter anderem in Kooperation mit dem Naturheilverein Baden – an. Dem Team ist es wichtig, die Menschen dabei zu unterstützen, zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und Kraft zu schöpfen, um in Einklang mit sich zu kommen – nach dem Motto der Hl. Theresa „Sorge gut für deinen Körper, dann hat deine Seele Lust und Freude darin zu wohnen“.

Christiane Krause-Dimmock

Ihr regionaler Getränkespezialist
mit kompetenter Fachberatung

Schäfer

Getränke-Fachmarkt

Abholmarkt „Schäfer“
Haueneberstein | Neumattweg 2
Telefon: 07221/17071
www.sus-getraenke.de



Liebe Sigrid,
herzlichen Glückwunsch und
weiterhin viel Erfolg & Begeisterung
wünscht Dir Marco Kögel



Aktuelle Event-Highlights:
www.circulararts.com / www.nada-brahma.de

WIR GRATULIEREN HERZLICHST DEM SONNENTOR
FÜR 5 GELUNGENE JAHRE + WÜNSCHEN WEITERHIN VIEL ERFOLG.

GartenZauber
Radu & Mircea GbR

PLANUNG, GESTALTUNG, AUSFÜHRUNG, PFLEGE

Tel.: 07221/8020240 | Mobil: 0173/8827194
info@gartenzauber-badenbaden.de | www.gartenzauber-badenbaden.de



ZENTRUM für:

- Qigong
- Feldenkrais
- Yoga
- Konzentrierte Bewegungstherapie
- Tai Chi Chuan
- Shakti Dance
- superMAMAfitness
- Pilates
- Meditation
- Bauchtanz

Wir möchten uns bei all unseren
Besuchern und Teilnehmern für die jahrelange Treue bedanken.

Wir freuen uns auch in Zukunft auf neue Begegnungen und sehen es weiter als unsere Aufgabe an, Menschen dabei zu unterstützen, zur **RUHE** zu kommen, **ENERGIE** zu tanken und **KRAFT** zu schöpfen, um in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Besuchen Sie uns doch mal. Wir freuen uns auf Sie!

HERZLICH
SIGRID REVAULT-BRAUN UND DAS SONNENTOR-TEAM

Weitere Informationen zu unserem Kursangebot und unserem Team finden Sie unter:
www.sonnentor-haueneberstein.de

