

Über Mich

Ich, Annegret Wiesmann - Kruse (Jahrgang 1952) bin seit 1970 im Gesundheitsbereich tätig.

Im Anschluss an eine Ausbildung zur Arzthelferin arbeitete ich in verschiedenen Arztpraxen, bevor ich eine Ausbildung zur Pharmareferentin absolvierte. Parallel erwarb ich bereits 1993 die erst Übungsleiter-Lizenz, mittlerweile bin ich für die Leitung von Präventions- und Rehabilitations-, von Herz-Kreislauf- und orthopädischen Gruppen qualifiziert. Ausbildung zur Entspannungspädagogin und lizenzierte Breathwalk-Trainerin und Xco-Trainer runden mein Profil ab. Aktuell bin ich Trainerin in gleich drei Bocholter Vereinen.

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein aktiver Prozess, der jeden Augenblick neu geschaffen werden muss. Diese Tatsache müssen wir uns bewusst machen und sie gezielt nutzen lernen. Aaron Antonowski ist der Gesunderhaltung auf die Spur gekommen, als er feststellte, dass Menschen, die ähnliche krankmachende Erlebnisse in ihrer Biographie hatten, Jahrzehnte später dennoch über einen ganz unterschiedlichen Gesundheitszustand verfügten. Seine Untersuchungen ließen die Schlussfolgerungen zu, dass ein Mensch umso gesünder ist, je mehr er die Ereignisse um ihn als sinnvoll und verstehbar erlebt und sie für ihn handhabbar sind. Das habe ich für mich umgesetzt.

Ende der achtziger Jahre stellte ich für mich fest, dass mehr Bewegung und Entspannung für mein Wohlbefinden notwendig ist. Ärztlich empfohlenes Joggen bildete die erste Erfahrung, parallel machte ich auch Yoga-Erfahrung im Volkshochschulkurs bei M. Gilsing-Laakmann, sowie in Intensivseminaren.

Immer war es für mich ein positives Erlebnis sich in der Gruppe zu bewegen. Sich allein auf den Weg zu bringen forderte von mir mehr Selbstantrieb und Organisationsstruktur als die Bewegungsvereinbarung bzw. feste Terminbuchung. 1993 machte ich mich dann auf den Weg der Weiterbildung zum Übungsleiter C Qualifikation. Mit Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe machte ich meine ersten Trainer Erfahrungen. Rückenschultraining war für mich die logische Weiterentwicklung. Der Herzsport folgte meinem Gesundheitssport-Bewusstsein rasch.

Nach meinen Erfahrungen der unterschiedlich möglichen Trainingsbedingungen, gehört für mich Bewegung an der frischen Luft als optimale Voraussetzung dazu. Von der Kosten- und Nutzen-Analysen her erstaunt mich immer wieder, wie schwer es den Schlüsselstellen fällt, der Bewegung noch mehr Raum und Aufmerksamkeit zu zeigen, wobei der Nutzen für den Menschen größer ist als manch käufliche Arznei. **Wenn Bewegung als Medikament eingenommen werden könnte würden sich viele diese kaufen.**

2007 lernte ich BreathWalk als Yoga-und Walk-Kombination kennen, lieben und praktiziere es seither. 2008 übernahm ich wieder eine Wirbelsäulengruppe beim Kneipp-Verein Bocholt. Der Ausbau der weiteren Qualifikation Trainer B-Lizenz sowie Rehabilitation „Orthopädie“ entspricht für mich der zeitgemäßen Weiterentwicklung. Die Gesundheitsdiskussionen, sowie mein eigenes Interesse führte mich weiter dazu auch noch mehr Befähigung in den Entspannungsverfahren zu erarbeiten. Im Jahr 2012 habe ich mich zur Fachtrainerin für Lungensport fortgebildet. Set 2013 leite ich die Lungensportgruppe bei TUB-Bocholt.

Qigong beschäftigte mich seit 2007 zunehmend es zu üben und mich darin weiter zu bilden. 2014 habe ich daher eine Ausbildung zur Qigong-Trainerin für mich gestartet bei der MQA-Münchener-Qigong-Akademie. Auch eine weitere Möglichkeit der gezielten Bewegung auch dieses in frischer Luft zu praktizieren.

Bewegung bewirkt für mich Steigerung bzw. anhaltende Lebenskraft und Lebensfreude.

