

Was mich bewegt

Durch meine Leidenschaft für Sport und Bewegung habe ich meine Muskeln als Antriebsstrang kennengelernt und wie sehr sie schmerzen können nach Training und Spiel und wie sie jubeln können, wenn das Ziel erreicht wurde. Nach meiner aktiven Fußballzeit habe ich die Zusammenarbeit mit meinen Muskeln im Training und in Wettkämpfen auf der Halbmarathonstrecke genossen. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes durch Dick und Dünn gegangen und gute Freunde geworden, die aufeinander aufpassen.

Mein Name ist Wolfgang Iwanowski, ich bin 56 Jahre alt, verheiratet, habe ein väterlich-freundschaftliches Verhältnis zu zwei erwachsenen Kindern.

Meine Begeisterung für Bewegung besteht eigentlich schon seit meiner Geburt und mir blieb fast gar nichts anderes übrig, als Sportwissenschaften zu studieren und die A-Lizenz beim DFB zu machen. Von 1997 bis 2004 habe ich mein Wissen um Muskeln und Bewegung im Fußball, als sportlicher Leiter im Fitness- und Freizeitbereich und als Sporttherapeut in der ambulanten Reha praxisnah weitergegeben. Seit 20 Jahren unterrichte ich an einer Freien Waldorfschule Sport, vertretungsweise Biologie und betreue Klassen in der Mittel- und Oberstufe.

In allen Berufsfeldern machte ich immer wieder eine Beobachtung gemacht, dass Menschen die unglücklich sind und in bestimmten Lebensumständen leben, die sie bedrücken und herausfordern, verschiedenste Schmerzen am Bewegungsapparat haben und sich nicht wohlfühlen. Es scheint, dass der Körper dadurch aus dem Gleichgewicht geraten ist und im nicht regulierten Stress feststeckt.

Durch die Gründung der Gesundheitsgemeinschaft, Naturheilpraxis und Fortbildungsakademie, zusammen mit meiner Frau Antje Kordts im Jahre 1998, habe ich mich in vielen Bereichen der Spiritualität, alternativen Heilmethoden und Gesundheitsbereichen fortgebildet, um neben meinem Studium noch mehr über Menschen, Natur und Gesundheit zu erfahren.

Heute weiß ich, dass alles, was wir erleben, alles, was wir wahrnehmen, Einfluss auf unseren Körper hat. Unsere Muskeln und unser Herz stehen im ständigen Austausch mit allem, was uns umgibt. Mit unseren Lebensfeldern. Dieser Informationsfluss zwischen Muskeln und Umwelt beeinflusst uns auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene.

Als Diplomsportlehrer werde ich oft gefragt, welche Bewegungen gut sind bei verschiedenen körperlichen und seelischen Herausforderungen. Dann kann ich ein paar Standard Tipps geben. Aber die richtige Bewegungsform kann man nur selbst herausfinden

Durch eigene Lebenserfahrungen und durch Störungen am eigenen Körper habe ich selbst herausgefunden, was gut für mich ist. Welche Bewegungen und welche Lebensweisen.

Unsere Muskeln unterstützen uns dabei, die richtige und hilfreiche Information in den Lebensfeldern zu erkennen, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken und die Bereitschaft zu haben, Lebensthemen in Bewegungen zu bringen und zu verändern.

Das Gute ist, dies ist alles möglich. Denn durch deine Muskeln stehst du direkt mit deinen Lebensfeldern in Verbindung.

Es ist ganz einfach und jeder kann es lernen.

In den letzten 25 Jahren haben wir viele Menschen auf unterschiedlichen Ebenen unterstützt. Durch das Körperfeldcoaching gelingt es, die Verbindung zu einem höheren Bewusstsein wieder herzustellen.

Den Weg muss jeder selber gehen. Ich kann dabei helfen diesen Weg zu finden. Versuche es mit einer kleinen Übung. Die Anleitung findest du unten.