

Pressemitteilung

11. Juni 2024

Verantwortlicher Ansprechpartner

Heinz-Jörg Reichmann
Vorstandsvorsitzender
Kölner Straße 10 • 57439 Attendorn
Telefon: 02721 606-1001
Telefax: 02721 606-441000
E - Mail: vorstand@sparkasse-alk.de

Pressekontakt

Christian Weber
Vertriebsmanagement und
Kommunikation
Kölner Straße 10 • 57439 Attendorn
Telefon: 02721 606-4315
Telefax: 02721 606-444300
E - Mail: christian.weber@sparkasse-alk.de

In stressigen Zeiten die innere Balance finden

Dr. Avanish aus Indien inspiriert Schüler, Lehrer, Mitarbeitende und Unternehmer

Attendorn, Lennestadt, Kirchhundem. Über 700 Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Sparkassen-Mitarbeitende ließen sich in der vergangenen Woche von einem indischen Yoga-Meister inspirieren. Auf Einladung der heimischen Sparkasse war Dr. Avanish zu Gast in Attendorn, Lennestadt und Kirchhundem und brachte ihnen verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und Resilienz näher. Daneben berichtete er über das Leben in seinem Heimatland.

Der persönliche Kontakt zu Yoga-Experte Dr. Avanish aus Indien brachte den Vorstandsvorsitzenden der heimischen Sparkasse, Heinz-Jörg Reichmann, auf die Idee, seinen Freund zu einer Workshop-Woche in das Sauerland einzuladen. Und diese war schnell ausgebucht: Schulen, Unternehmer und Sparkassen-Mitarbeitende ergriffen gern die außergewöhnliche Chance, von einem indischen Yoga-Meister persönlich zu lernen und sich Resilienz-Tipps für den eigenen Alltag zu holen.

„Die tolle Resonanz auf unser Angebot zeigt, dass Stressbewältigung, innere Balance und Kraft tanken für neue Aufgaben für viele immer

wichtiger werden“, so Heinz-Jörg Reichmann. Das gilt insbesondere auch für Schülerinnen und Schüler, wie die heimischen Schulleitungen bestätigten. Dr. Avanish sprach daher zu Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen und jeder Schulform - von Sechsjährigen in der ersten Grundschulklasse, bis hin zu jungen Erwachsenen in der Oberstufe. Daneben kam das Kollegium der Sekundarschule Hundem-Lenne in den Genuss, von einem Yoga-Experten angeleitet zu werden. Zwei Abendveranstaltungen im Café des Gartencenters Kremer in Althundem für heimische Unternehmerinnen und Unternehmer sowie für Mitarbeitende der Sparkasse rundeten das Wochenprogramm ab. Insgesamt über 700 Menschen erreichte das Angebot der heimischen Sparkasse.

Kinder stellen viele Fragen zum Leben in Indien

Die rund 90-minütigen Workshops begannen jeweils mit einem Vortrag über das Leben in Indien. Dr. Avanish berichtete dabei von den Besonderheiten seines Heimatlandes, das mit seiner über 7000 Jahre alten Kultur inzwischen das bevölkerungsreichste Land der Welt ist. Auch die Schwierigkeiten, wie zum Beispiel Armut in weiten Teilen der Bevölkerung, brachte er zur Sprache. „Dr. Avanish hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, armen Menschen zu helfen. In verschiedenen Projekten zeigt er seinen Landsleuten, wie sie ihre Lebensumstände verbessern können“, so Heinz-Jörg Reichmann über die Mission von Dr. Avanish.

Die Zuhörerinnen und Zuhörer des indischen Gastes zeigten sich sehr beeindruckt von seiner Arbeit, dem fernen Land und seinen Eigenarten. Besonders die jungen Schülerinnen und Schüler stellten Dr. Avanish immer wieder viele Fragen. Warum laufen Kühe einfach so auf der Straße herum? Welche Fächer werden in Indien unterrichtet? Und was hat es eigentlich mit dem roten Punkt auf der Stirn vieler Frauen auf sich? Erfreut über das große Interesse der Kinder nahm sich Dr. Avanish viel Zeit, um diese und weitere Fragen über das Schulleben und den Alltag von ganz armen Familien und Kindern zu beantworten.

Im Anschluss an den Vortrag wechselten die Workshop-Teilnehmer dann jeweils zum aktiven Teil auf die Yoga-Matte. Dr. Avanish zeigte

verschiedene Atemübungen, Yoga-Elemente und lud zu einer Meditation ein. Er ermunterte Schüler, Lehrer, Unternehmer und Mitarbeiter, diese einfachen Übungen in den Alltag zu integrieren und sich jeden Tag kurz Zeit für sich selbst zu nehmen.

Die Reaktionen der Teilnehmenden waren durchweg positiv: „Ich war noch nie so entspannt wie heute. Das konnte ich gar nicht“, lautete das Fazit eines Schülers am Rivius-Gymnasium in Attendorn. „Ich habe heute mitgenommen, dass ich mich und meinen Körper selbst auf dem Bürostuhl kurz entspannen kann. Das werde ich künftig definitiv öfter tun“, so das Resümee einer Unternehmerin.

Weitere Informationen zu Dr. Avanish finden sich unter

YouTube: @dravanish

Instagram: DrAvanishMission

LinkedIn: Dr Avanish

Facebook: DrAvanishMission