

aqua wellness bodywork

– die schönste Art sich zu entspannen

Immer mehr Menschen fragen nach einer "Aqua Wellness" Session. Viele tun dies auf Empfehlung von guten Freunden, oder auf Grund einer unbestimmten Verheißung, oft ohne genau zu wissen, was sich dahinter verbirgt. Eine oberflächliche Definition ist schnell gegeben: Aqua ist Wasser und Wellness steht für die Mischung aus well-being, "Wohlbefinden" und fit-ness, – "in guter Form sein". So weit, so gut – unter diesen Begriffen gibt es heutzutage ungezählte Angebote, aber was ist das Besondere?

Aqua Wellness ist eine der angenehmsten Möglichkeiten, sich zu entspannen, loszulassen und auf eine Reise zu gehen, die zum Ursprung führt – systematisch und intuitiv zugleich. Elemente aus Massage, Meditation und Körperarbeit werden so kombiniert, dass die Bewegungsfreiheit, die das Wasser bietet, voll und ganz und genussvoll zur Geltung kommt. In körperwarmem Wasser gehalten zu sein, fast schwerelos bewegt zu werden, vielleicht gefolgt von Momenten eines zunächst ungewohnten Ein- und Untertauchens. Für viele ist ihre erste Aqua Wellness Session ein Erlebnis, das "mit Worten nicht zu beschreiben ist". In einer oft zu lauten und hektischen Zeit voller An- und Herausforderungen wird man auf Händen getragen, achtsam gehalten

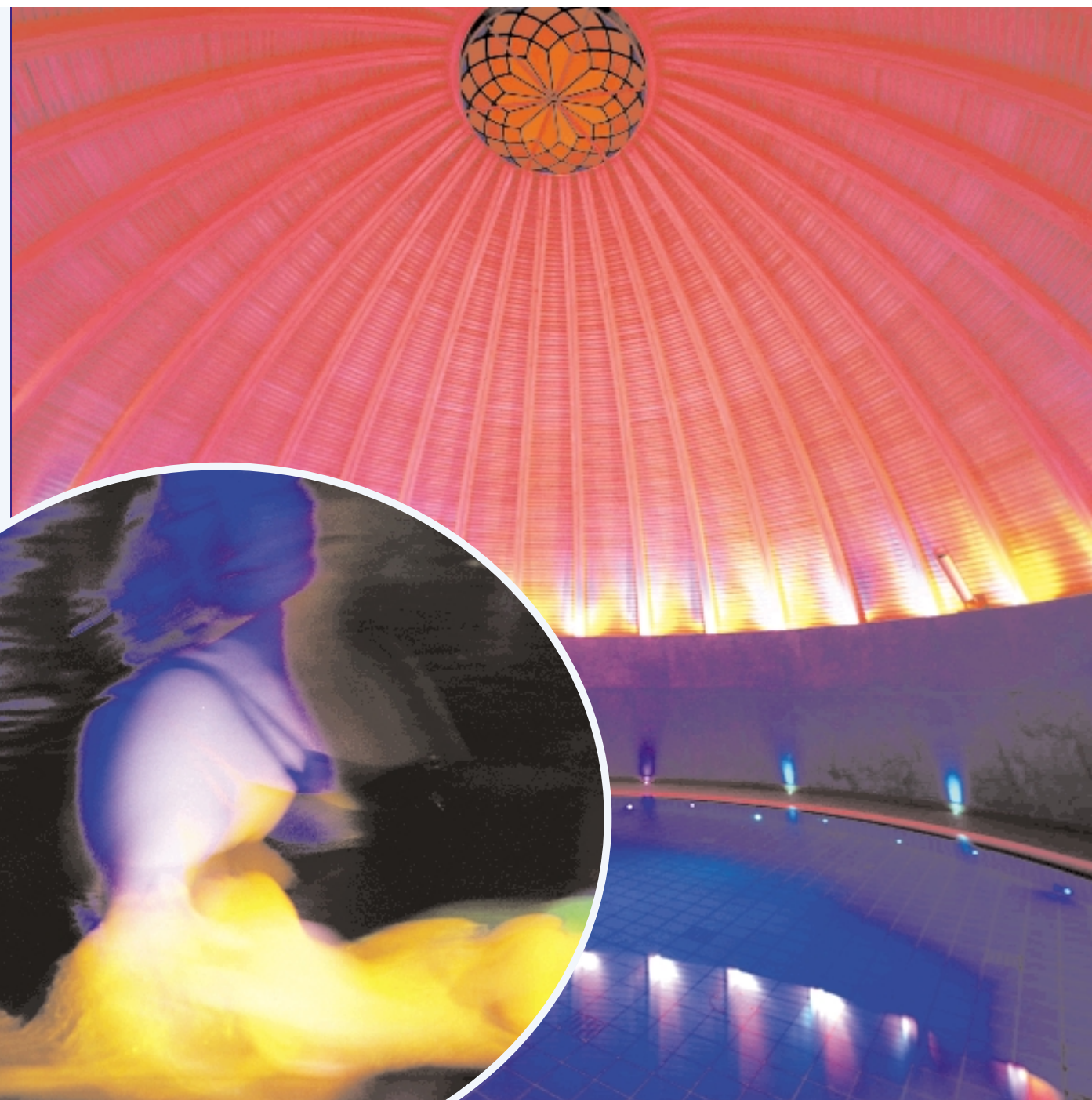
und bewegt, es gibt plötzlich nichts mehr zu tun. Stille und Ruhe zu fühlen ist auf ein Mal ganz selbstverständlich und leicht.

Der Bodyworker hält seinen Klienten zunächst mit Nackenkissen an der Wasseroberfläche, der Atemrhythmus passt sich gegenseitig an und es beginnt ein Wiegen und Schaukeln im Wasser, begleitet von sanfter Massage. Ein ausgebildeter Aqua Wellness Bodyworker erspürt die Bedürfnisse seines Klienten, trägt ihn später ohne Schwimmhilfen und vermittelt dabei liebevolle Geborgenheit. Dies geht über in einen Tanz im Wasser, im Nichts-Tun und vollkommener Stille den eigenen bewegten Körper wahrnehmen und vergessen – falls gewollt bis hin zum Erlebnis unter

Wasser, wo wir mit dem Element Wasser eins werden.

Die Methode wurde Ende der achtziger Jahre durch die Körpertherapeutinnen Nirvano Martina Schulz und Kaya Fermerling entwickelt. Aqua Wellness eroberte sich rasch eine wachsende Fangemeinde. Mit den Begründerinnen rief Musia Heike Bus 1998 in Bad Sülza das Institut für Aqua Wellness ins Leben, sie

Bild rund: Linda Troeller, New York, Bild gross: Toskana Therme, Liquid Sound®-Tempel



widmet sich neben der Leitung der Schule für Körperarbeit im Wasser – welche Seminare und Einzelsessions sowie die Ausbildung zum Aqua Wellness Bodyworker anbietet – der Verbindung von Aqua Wellness und Liquid Sound®. Damit ist Aqua Wellness in eine erweiterte Vision von "Heilendem Wasser" eingebunden, als integraler Teil einer neu entstehenden Badekultur, in der das Wasser als Erfahrungsraum für Heilung und Genuss, Initiation und Meditation erlebt werden kann.

Wasser, Wärme, Berührung und Bewegung werden hier durch weitere musische Elemente ergänzt: Musik und Licht. Die legendäre Liquid Sound® Installation in Bad Sulza setzt einer Aqua Wellness Session das Sahnehäubchen auf. Diese Entwicklung hat sich herumgesprochen: Viele Thermalbäder oder die Wellnessabteilungen guter Hotels mit Warmwasserpools arbeiten inzwischen erfolgreich mit gut ausgebildeten Aqua Wellness Bodyworkern, die sich in einem rasch wachsenden Netzwerk präsentieren. Aqua Wellness ist eine der am schnellsten wachsenden Formen der Wasserarbeit, die neben dem therapeutischen Ansatz eine hohe Kompetenz im Wellnessbereich aufweist. Wohin die Wasserreise geht, ergibt sich aus dem individuellen

Zusammentreffen von Klient und Bodyworker. Jede Session ist so einzigartig wie der Mensch, der sie empfängt und abgestimmt auf die Bedürfnisse, die der Mensch in diesem Moment im Medium Wasser hat. Falls er sich selbst darüber nicht im Klaren ist, macht das nichts, der Körper kann seine Fragen auch ohne Worte stellen. Und die Aqua-Wellness-Bodyworker werden darin ausgebildet, diese Fragen zu verstehen und die eine oder andere Antwort anzubieten. Nur eine fundierte Ausbildung gewährleistet, dass eine Session auf höchstem Niveau gegeben werden kann. Wer sich tief auf

den eigenen Prozess einlässt, ist später fähig, seine Klienten vertrauensvoll und kompetent in dieser Erfahrung zu begleiten. Es erstaunt immer wieder zu sehen, was eine Aqua Wellness Session bewirken kann, wie sich das Gefühl für den eigenen Körper und ein Gespür für das Wesentliche im Leben entwickelt. Dinge kommen ins Fließen oder ins Lot. "Und was sind die Risiken und Nebenwirkungen?" fragen Vorsichtige manchmal im Vorbereitungsgespräch. Wir wollen es nicht verschweigen: Aqua Wellness kann süchtig machen. Man will es wieder haben.

Bilder rund oben: Berri Bießer, © Chris von Garrel
Unterwasserbild: Peter Knörle, Bild unten rund: Frauke Sayer, beide © Frauke Sayer

