



PERSÖNLICHE ENERGIEQUELLEN FINDEN

# ENTZÜNDE EIN LICHT FÜR DICH



Hallo ihr Lieben, ich wünsche euch ein super Jahr 2023! Ich freue mich sehr, dass das alte Jahr hinter mir liegt. Es war die Spitze der negativen Ereignisse und Gefühle der letzten Jahre. Nun ist ein neues Jahr, mein Gefühl ist gut und auf Neustart eingestellt. Hoffnungsvoll sitze ich vor meinem Laptop, neben mir brennt eine Kerze und ich schaue verträumt aus dem Wohnzimmerfenster. Ich beobachte, wie der Wind kräftig durch den kahlen Ahornbaum weht. Es ist trist und grau draußen doch die Kerze erhellt mein Gemüt mit ihrem Licht. Sie ist in diesem Moment meine Tankstelle. In diesem Jahr geht es mir genau um diese Momente, die gut für mich sind, die mich beleben, die mir neue Energie und Kraft geben. Es gibt Orte, Dinge und Ereignisse, Lebewesen und Menschen, die in verschiedenen Lebenssituationen meine **Tankstellen** sind. Doch eine ist ganz besonders und das ist der **Sport**.



## Meine Leidenschaft und Ausgleich

Schon immer war ich dem Sport zugewandt. Bereits zu Schulzeiten ging ich in ein kleines Fitnessstudio, um zu trainieren. Damals hielt ich mich auf den Laufbändern und Steppern auf. Doch als ich in ein größeres Studio wechselte, entdeckte ich die Liebe zu Kursen. Ein Kurs fiel mir besonders auf, denn bei ihm platzte der Raum aus allen Nähten. Faszinierend war die Lautstärke und die Power, die von ihm ausging. In den mir bekannten Kursen fehlte die Energie und genau hier fand ich das, was ich nie definieren konnte, aber was ich innerlich immer gesucht hatte. Meinen Ausgleich. Der Kurs heißt **BODYCOMBAT**. Hier werden Elemente aller Kampfsportarten zu einer Choreo zusammen gemischt und von verschiedenen Liedern begleitet. Ich musste dabei sein! Entschlossen, Eis gebrochen und seitdem war ich Fan und jede Woche mehrmals leidenschaftlicher Teilnehmer bis ich nach vielen Jahren das erste Mal in Köln **Zumba**® kennenlernte.

## Mein erstes Zumba®-Erlebnis

Ich kann mich noch genau daran erinnern wie aufgeregt ich war, als ich hörte, dass etwas Neues ins Fitnessstudio kommen sollte. Ein Kurs, bei dem man tanzen sollte. Ich fragte mich: „Oje, kann ich das?“, aber eine dreistündige **Zumba**® Party mit lateinamerikanischer Musik, DJ und vielen verschiedenen Trainern hörte sich einfach zu verlockend an.

Ich fieberte dem Tag entgegen und in der letzten Nacht vor der Party konnte ich vor Aufregung nicht schlafen. **Zumba**® musste etwas Besonderes sein.

Endlich war es so weit. Mein ganzer Körper kribbelte, meine Finger schwitzten und mein Herz schlug wild. Der DJ heizte ordentlich mit seinen Beats ein. Ich hatte keine Ahnung, wie ich tanzen sollte, also tanzte ich den Trainern nach. Schnell bemerkte ich, dass mein Gehirn überfordert war. Beine und Arme zusammen funktionierten nicht und meine Hüfte war steif wie ein Brett. „Egal, mach weiter!“, ermunterte ich mich. Die Musik führte mich durch die drei Stunden, die schneller um waren als gedacht. Mein erstes **Zumba**® Erlebnis! Ich war unendlich glücklich und frei. Ich fühlte mich federleicht. Das war ein neues Gefühl. Ich ging nicht wie gewohnt mit dem Gefühl aus dem Kurs die Welt besiegt zu haben, sondern eins mit ihr zu sein. Für mich war **BODYCOMBAT** genau in diesem Moment vorbei. **BODYCOMBAT** passte nicht mehr zu mir und meiner Lebensphilosophie. **Ich wollte nicht mehr kämpfen, sondern nur noch leben, frei und glücklich sein.** Die Art, wie ich Sport zukünftig treiben wollte, hatte sich schlagartig verändert. **Zumba**® verspricht eine Lebensfreude, die ich nicht lange für mich behalten konnte und so entschloss ich mich, **Zumba**® Trainerin zu werden.

## “ Zumba® ist für alle, die Lust auf Spaß und Freude an Bewegung in der Gemeinschaft haben. ”

### Viele Umwege führen zum Glück

Zumba® stellte mich und die PKU vor neue Herausforderungen. Das intensive Training erforderte einen Mehrbedarf an Energie. Gemeinsam mit der Uniklinik Düsseldorf passten wir die Ernährung und die Aminosäurenmischung (AS) an. Durch die PKU übt das Essen einen großen Reiz auf mich aus. Deswegen beschäftigte ich mich beruflich mit diesem Feld. Mein erster Arbeitgeber war McDonald's. Danach folgten kurzweilige Anstellungen bei Pizza Hut, Nordsee und einer Eisdielen. Neugierig entschloss ich mich im Lebensmittelbereich des Einzelhandels zu arbeiten, denn mich interessierte brennend, was die Menschen an Fleisch, Wurst und Käse aßen. Ich platzte vor Stolz Produkte, die ich nicht essen konnte, benennen zu können. Ich selbst probierte vom Verbotenen. Die Verlockung war zu groß und so schwärmte ich für die hauchdünnen Scheiben Putenbrust, Salami, warmen Frikadellen und der Bratenkruste des selbstgemachten Bratens. Mit 19 Jahren kostete ich das erste Mal Käse. Ich biss in eine Scheibe Leerdammer. Er war so ekelig, dass ich ihn reflexartig wieder ausspuckte.

Die Uniklinik fand meine eiweißreichen Ausflüge nicht gut, aber gutes Zureden half nicht. Erst während des Ökotoxikologiestudiums (Ernährungswissenschaften) pendelte sich die Ernährung wieder ein. In dessen Rahmen absolvierte ich ein Praxissemester in der Kinderdiätabteilung der Uniklinik Münster. Am spannendsten war es, die Ergebnisse der Blutwerte an Patienten zu übermitteln. Meine allerschönste Erfahrung sammelte ich jedoch als Animateurin auf den Kanarischen Inseln. Ich liebte es die Gäste zu unterhalten und für sie da zu sein. Doch nach einigen Monaten trieb mich das Heimweh nach Hause. Angekommen, machte ich mich selbstständig, weil der Arbeitsmarkt nicht viel hergab. Als Promoterin und Kellnerin war ich viele Jahre in ganz Deutschland tätig. Während dieser Zeit war es sehr schwierig, die PKU einzuhalten, da es weder trinkfertige AS, noch Pulver zum Shaken gab. Auch eiweißarmes Essen, das ich vorkochte und mitnahm, wurde unterwegs schlecht. Selten gab es am Einsatzort



Kühl- und Stellmöglichkeiten. Die ständigen Erklärungen bezüglich der Ernährung nervten mich fürchterlich. Heute ist es anders und angenehm mit PKU. Bei Fragen sage ich, ich bin Veganer und das war es. Keine Nachfragen. Nach vielen Jahren der Selbstständigkeit wünschte ich mir ein Angestelltenverhältnis und endlich einen Freund. Gewünscht geschenkt bekommen, aber anders als gedacht.

### Entweder alles schwarz oder weiß

Als Angestellte bei McDonald's in Köln ging ich einer Arbeit nach, die nicht zu mir passte. Ich führte eine Beziehung mit einem Mann, der mit der PKU absolut nichts anfangen konnte und diese sogar sabotierte, statt akzeptierte. Mein Lebensinhalt führte dazu, dass ich mich in einer sehr schlechten psychischen Verfassung befand. Die Haltlosigkeit und Leere in mir spiegelte sich in der PKU Führung wider. Alles in meinem Leben war schwarz oder weiß. Entweder alles zum Schreien schön oder zum Kotzen beschissen. Es gab nur die überaus strenge, disziplinierte PKU mit abwägen, ausrechnen, AS, eiweißarmes Essen oder die totale Stoffwechsellage. Einige Zeit, sieben Jahre, brauchte ich, um mich neu zu orientieren. Aus dem Sumpf befreite ich mich, als ich in den Pott zog. **Seitdem sind die PKU und ich ein Team wie nie zuvor.** Seit 2018 sind wir Spitze und die Werte spiegeln das wider. Ich habe einen Partner an meiner Seite, der mich liebt und mich mit der PKU unterstützt. Ich arbeite an einer Grundschule und gebe nebenberuflich Zumba® für Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung. Ich bin froh, dass ich mir ein Leben geschenkt habe, welches zu mir passt und mir guttut. **Was mir in diesem Jahr wichtig ist, meine Tankstellen zu feiern, die mich erfüllen so wie das Licht der Kerze die Dunkelheit erhellt.** Weiterhin bietet mir Zumba® eine hervorragende Möglichkeit, die Lebensfreude und Liebe, die ich übrig habe, mit euch zu teilen.

### Zumba® – vielleicht auch was für dich?

Möglicherweise möchtest du auch durch Zumba®, Musik und Bewegung neue Energie, Glück, Zufriedenheit oder Freiheit tanken? Vielleicht bietet dir Zumba® Zeit zur Entspannung, oder Innenschau und Selbstpflege? Vielleicht findest du bei Zumba® das, was du innerlich gesucht, aber nie gefunden hast? Probiere dich aus, schnupper rein und lerne Zumba® online und mich kennen! Melde dich und / oder deine Familie mit vollständigen Namen und Alter unter folgender Mailadresse an: [amira\\_hoelzer@web.de](mailto:amira_hoelzer@web.de). Weitere Informationen sende ich dir per Mail zu. Ich freue mich sehr auf dich! Namasté. }