

## Mit und in der Natur den Stress bekämpfen

**Unterammergau** – Er sieht sich „als Motivator und Kraftgeber“. Sein Arbeitsfeld sind die seelische und körperliche Ausgeglichenheit des Menschen, der heute immer häufiger von Depression, Stress und „Burnout“ bedroht ist. Rund drei Millionen Menschen gelten in Deutschland derzeit als „Burnout“-gefährdet. Hier will Joachim Renz helfen.

Der gebürtige Lindauer (45), der seit 1990 in Unterammergau lebt, arbeitete über 20 Jahre lang in der Finanzdienstleistung, und hat sich nun mit seiner Firma „natur gegen stress“ selbstständig gemacht. Renz sieht sich in der Rolle eines „Entspannungs-trainers“ und zeigt seinen Klienten in der unmittelbaren Natur, wie der moderne Mensch aus dem Teufelskreis von hohem Leistungsdruck und Stress im Beruf sowie daraus resultierenden massiven gesundheitlichen Störungen ausbrechen kann, und wieder Zeit findet, „ruhig durchzuschlafen“. Seine Seminare für Stress- und Burnout-Gefährdete versteht Renz als gezieltes Training, den täglichen Anforderungen im Beruf gewachsen zu sein: „Mal drei Tage ohne Handy sein, mitten in der Natur, das ist die Basis für pure Erholung.“ hut



**Joachim Renz**

will die Seelen stressgeplagter Menschen massieren. FOTO: HUT