

Presse-Info aus der Zugspitz-Region  
Sommer 2009

## **In nur zwei Minuten in den Alpha-Zustand**

*Entspannungs-Coach Joachim Renz bringt  
die Teilnehmer mit Farbmeditation zur Ruhe*

Keine Angst, keine Trauer, kein Groll – völlig losgelöst und frei von Emotionen. Das ist der Alpha-Zustand, in dem die Hirnströme zwischen sieben und 13 Hertz ganz ruhig fließen. Dieser Zustand lässt sich durch verschiedene Meditationstechniken erreichen. Doch der Weg dorthin ist in der Regel weit. „Gerade wenn wir im Stress sind und dringend Ruhe und Abstand brauchen, haben wir oft nicht die Zeit für langatmige Übungen“, weiß Entspannungs-Coach Joachim Renz aus eigener Erfahrung. Daher hat er eine Methode entwickelt, mit der man weitaus schneller in den begehrten Alpha-Zustand gelangt. „Ein bis zwei Minuten – das ist das Ziel meiner Seminare.“

Sein Schlüssel zur inneren Gelassenheit ist die Farbmeditation. Die Augen schließen, eine Zahl flüstern und sich die entsprechende Farbe vors geistige Auge holen. Los geht's mit 7 gleich rot, über orange (6), gelb (5), grün (4), blau (3), lila (2) bis violett (1). Renz selbst ist spätestens nach zehn Sekunden im Alpha-Zustand. „Wer die Farbmeditation beherrscht, bekommt Schlafstörungen schnell in den Griff, kann sich kurz zwischendurch auf ein wichtiges Meeting vorbereiten oder in wenigen Sekunden den Stress abschütteln und nach der Arbeit die Familie entspannt mit offenen Ohren und Armen empfangen.“

Allerdings ist Abstand vom Alltag notwendig, um überhaupt für die ersten Erfahrungen mit Meditation offen zu sein. „Die Leute müssen erst einmal runterkommen“, weiß Renz und baut seine Seminare entsprechend auf. Er führt sie weg vom reizüberfluteten Alltag, hinein in die unberührte Natur der Zugspitz-Region. Hier beginnt er mit Atemübungen, leitet über zu den „5 Tibetern“ und lehrt die Teilnehmer anschließend, Gegenstände mit allen Sinnen zu betrachten. Ruhig und konzentriert sein, sich zentrieren können – das ist für ihn die Vorbereitung für die Königsdisziplin, die den Kopf so richtig frei werden lässt. Und wenn die Farbmeditation funktioniert, kreierte Renz zum Abschluss noch den idealen geistigen Entspannungsort. „Das macht's leichter, sich später in den unterschiedlichsten Situationen schnell wieder erden zu können“, sagt er.

---

**PRESSEKONTAKT:**

**Kunz & Partner • Mühlfelder Straße 51 • D-82211 Herrsching**  
fon +49 (0) 81 52/39 58 87-0 • fax +49 (0) 81 52/39 58 87-29 • info@kunz-pr.com

Seit 18 Jahren beschäftigt sich Renz mit Meditation und Psycho-Kybernetik, die Entspannung über den Grad der Gehirnaktivität messbar macht. „Unter sieben Hertz schläft man, direkt drüber liegt der Alpha-Zustand, normal bewegen wir uns zwischen 14 und 20 Hertz, bei Stress geht's hoch bis 40 Hertz.“ Sein Seminar-Angebot unter dem Titel „Natur gegen Stress“ gibt's erst seit 2006, vorher war die Suche nach geeigneten Entspannungs-Methoden privater Natur. „Ich war jung, dynamisch, erfolgreich, hatte vom Reisebüro bis zur Immobilien-Firma verschiedenste Unternehmen. Plötzlich kam der Einbruch, nichts lief mehr rund, weil ich selbst nicht mehr rund lief“, erinnert er sich.

Die eigene Suche ließ ihn durch zahlreiche Trainings und Seminare zum Meditationsexperten werden. Heute bietet der inzwischen 47-Jährige genau das an, was ihm selbst geholfen hat.

Preisbeispiel:

Das 3-Tagesseminar „Natur gegen Stress“ unter Leitung von Joachim Renz kostet 450 Euro ohne Unterkunft. Übernachtungsmöglichkeiten vermittelt die Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Str. 9, 82487 Oberammergau, Tel.: +49 (0) 88 22 / 92 27 40, [info@ammergauer-alpen.de](mailto:info@ammergauer-alpen.de), [www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de)  
Weitere Infos und Angebote unter [www.natur-stress.de](http://www.natur-stress.de)

Weitere Infos:

Tourismugemeinschaft Zugspitz-Region, Richard-Strauss-Platz 1a,  
D-82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. +49 8821/180-484, Fax +49 8821/180-485,  
[info@zugspitz-region.de](mailto:info@zugspitz-region.de), [www.zugspitz-region.de](http://www.zugspitz-region.de).

---

**PRESSEKONTAKT:**

**Kunz & Partner** ▪ Mühlfelder Straße 51 ▪ D-82211 Herrsching  
fon +49 (0) 81 52/39 58 87-0 ▪ fax +49 (0) 81 52/39 58 87-29 ▪ [info@kunz-pr.com](mailto:info@kunz-pr.com)