

## INTERVIEW

# Inspiriert in Afrika

Die Idee zur **Bewegungsmeditation mit Holzstab** kam Bettina Rippel, als sie Nomaden beobachtete. Die Ärztin sagt, was Woodstocking in uns bewirkt

### vital: Wie entstand die Idee zu Woodstocking?

**Dr. Bettina Rippel:** Auf einer Reise nach Westafrika traf ich Nomaden und Kuhhirten, die einen Holzstab im Nacken trugen, den sie zum Viehtreiben benutzen. Sie hatten eine großartige Körperhaltung und ruhten in sich selbst. Zu Hause habe ich auch geübt, mit einem Stock im Nacken zu gehen, und entwickelte daraufhin Woodstocking, das unsere äußere und innere Haltung im Alltag positiv beeinflusst.

### Was bewirkt der Stab?

Das Trainingsgerät soll unsere sinnliche Wahrnehmung und Erdung fördern und unterstützen. Der Stab aus Naturholz wurde in verschiedenen Größen anfertigt, ist griffig, liegt gut in den Händen und macht das Training sicher.

### Wie läuft es ab?

Der positive Effekt auf die Stimmung, weniger Lärm im Kopf und mehr innere Ruhe sind sofort spürbar. Um sich mit den zwölf Organübungen vertraut zu machen, gibt es Übungsmaterialien, mit denen das selbstständig möglich ist. Jede Übung soll die Organfunktion und Gedanken

durch bestimmte, langsam ausgeführte Bewegungen stärken und positive Gefühle anregen.

### Die 6,5 Minuten genügen?

Sie sind gerade kurz genug, um als Pause oder regelmäßig morgens und abends praktiziert zu werden. So wollen wir schnell einen meditativen Geisteszustand erzeugen.

### Und dazu gehört auch eine Art Mantra?

Von jeder Organfunktion lassen sich geistige Qualitäten ableiten, z. B. scheidet der Dickdarm alles aus, worauf der Körper verzichten kann. Auf der Metaebene bedeutet es, wenn wir loslassen, was unserem und dem Wohle der Gemeinschaft nicht dient, gewinnen wir Frieden. Daher der Dickdarm-Leitsatz: „Ich bin friedvoll“. (Trainingset komplett: 190 Euro, woodstocking.de)



### Dr. Bettina Rippel,

Allgemeinmedizinerin aus Ahrensburg entwickelte Woodstocking, um Körper, Geist und Seele für mehr Innere Ruhe zu verbinden

# AJONA®

Medizinisches Zahncremekonzentrat  
für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

## Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.



Ajona ist ein medizinisches Zahncremekonzentrat für die tägliche universelle Mundpflege. Bereits beim ersten Putzen fühlen und schmecken Sie die Wirkung: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ antibakterielle Wirkung
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ remineralisierend
- ✓ 5-fache Ergiebigkeit
- ✓ ideal für die notwendige besonders sorgfältige Implantatpflege



Dr. Liebe Nachf.

97644 Leiningerfeld  
www.ajona.de