



© Bild: Heidi Michel-Debor

**Bildergalerie**

**Immer mehr Manager vertrauen auf natürliche Heilverfahren**

**'Gesundheitsvorsorge braucht Disziplin'**

**Nahed Hatahet,**  
*IT-Manager*

„Ich bin ein Workaholic“, sagt der IT-Unternehmer und Microsoft-Partner über sich selbst. „Vergangenes Jahr stand ich knapp vor einem Burnout. Da wusste ich, ich muss etwas ändern.“ Seitdem arbeitet er mit der diplomierten Trainerin Sonja Majewski im Bereich Entspannung, Bewegung und Ernährung (*im Bild; [vitaltrainerin.at](#)*). „Nach 45 Minuten Holistic-Pulsing-Massage fühle ich mich regeneriert wie nach ein paar Stunden Tiefschlaf. Vorher ist mein Blutdruck meistens viel zu hoch, danach ist er wieder normal.“ Majewski: „Manager und Führungskräfte können sich aufgrund der mentalen Dauerbelastung meist nicht mehr einfach so zwischendurch relaxen.“

**'Positive Grundhaltung notwendig'**

„Mit Klangschalen oder den Händen bringe ich die Zellen zum Schwingen – da der Mensch zu etwa 90 Prozent aus Wasser besteht, fließt die Schwingungsenergie durch den ganzen Körper und bringt ihn in den Zustand der Tiefenentspannung“, erklärt Majewski. Hatahet resümiert: „Neben einer positiven Grundhaltung ist auch ein wenig Disziplin – gefragt, um die Gesundheit zu erhalten. Ich schalte jetzt abends Mail und Handy ab, Sorge für bewusste Pausen und mache regelmäßig etwas für meinen Körper. Nur wenn es mir gut geht, geht es auch meinen Mitarbeitern gut – und vor allem auch den Kunden.“

[Bildergalerie schicken](#)