

Innere Ruhe und Entspannung

Gesundheitstag für Selbsthilfegruppen

pm **MEPPEN.** Unter dem Motto „Bei sich sein! – Wege zur Entspannung für den Alltag“ stand der Gesundheitstag der Selbsthilfe im Jugendgästehaus in Meppen.

Petra Hengst und Anke Wilkens von der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (kurz KoBS) hatten die Selbsthilfegruppen eingeladen. In zwei Workshops konnten die Teilnehmer Methoden kennenlernen, durch Entspannung und Achtsamkeitsübungen ruhig und gelassen zu werden und ganz bei sich zu sein. Finanziell wurde der Gesundheitstag im Rahmen der Gesundheits-

vorsorge unterstützt von der Pronova BKK.

Im Workshop von Heike Wocken wurde das „Intuitive Malen“ vorgestellt und erprobt, das als Weg in die innere Ruhe und Entspannung führt. In Farben und Formen durften die Teilnehmer ihren ganz individuellen Ausdruck finden. Dabei wurde der Verstand in den Hintergrund gerückt und dem Spielerischen und Ursprünglichem Raum gegeben. So gingen die Teilnehmer ganz unbefangen ans Werk und hatten dabei viel Freude. Sie erfuhren neue Erkenntnisse über sich selbst.

Im zweiten Workshop mit Claudia Lake und Heike Wocken (musikalisch unterstützt durch Anne Liensstromberg an der Geige) wurden Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Wechsel mit Gesang (Mantras, Chants und heilsame Lieder) angeboten. Auch hier waren keine Vorkenntnisse vonnöten, und schon bald konnten die Teilnehmer die Melodien mitsingen. Durch die vertiefte Atmung kamen sie in einen Ruhezustand und konnten den Strom der Alltagsgedanken durchbrechen. Auch die Meditationsübungen verhalfen zur Entspannung.

Meppener Tagespast 26.10.2016