

# Wege in die innere Ruhe finden

**Gesundheitstag für Selbsthilfegruppen fand dieses Mal im Jugendgästehaus statt**

Meppen (eb) – Unter dem Motto „Bei sich sein! – Wege zur Entspannung für den Alltag“ stand jetzt der Gesundheitstag der Selbsthilfe, der in diesem Jahr am im Jugendgästehaus in Meppen stattfand.

Petra Hengst und Anke Wilkens von der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (kurz KoBS) hatten zu diesem Gesundheitstag alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen eingeladen. In zwei Workshops lernten die Teilnehmer Methoden kennen, durch Entspannung und Achtsamkeitsübungen ruhig und gelassen zu werden und ganz bei sich zu sein. Finanziell wurde der Gesundheitstag im Rahmen der Gesundheitsvorsorge unterstützt von der Pronova BKK.

Petra Hengst, Leiterin der



Heike Wocken leitete den Workshop „Intuitives Malen“, der einen Weg in die Ruhe darstellte. KoBS-Fotos

KoBS, begrüßte die 25 TeilnehmerInnen am Morgen im Jugendgästehaus und stellte den Ablauf des Tages vor. Die

herbstliche Einstimmung erfolgte gesanglich durch Claudia Lake (einer der Workshop-Leiterinnen), begleitet

durch Anne Lienstromberg mit einem Lied, in das die Teilnehmer alsbald einstimmern konnten.

Danach ging es für die Teilnehmerinnen in die Workshops, welche parallel am Vormittag und am Nachmittag stattfanden, so dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hatte, zwei Angebote kennenzulernen.

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. Anfängliche Skepsis der Teilnehmer, ob sie denn die Fähigkeiten zum Malen mitbringen würden, wurden sofort behoben, denn die Devise lautete „Malkenntnisse sind nicht erforderlich!“ Vielmehr wurde der Verstand einmal in den Hintergrund gerückt, und dem Spielerischem und Ursprünglichem Raum gegeben. So gingen die Teilnehmer ganz unbefangen ans „Werk“ und hatten dabei viel Freude und neue Erkenntnisse über sich selber.

Im zweiten Workshop mit den Kursleitungen Claudia Lake und Heike Wocken (musikalisch unterstützt durch Anne Lienstromberg an der Geige) wurden Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Wechsel mit Singen (Mantras, Chants und heilsame Lieder) angeboten.

Auch hier waren keine Vorkenntnisse vonnöten und schon zügig sangen die Teilnehmer die Melodien mit. Durch die vertiefte Atmung kamen die Teilnehmer in einen Ruhezustand und durchbrachen den Strom der Alltagsgedanken.



Im Workshop von (v. l.) Heike Wocken, Claudia Lake und Anne Lienstromberg ging es unter anderem um Achtsamkeit.