

## Abschlussbericht des Projekts

**„Gemeinsam neue Wege gehen: Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden als bewusste Selbstfürsorge erleben“** für die Webseite [www.boesken-stiftung.nrw](http://www.boesken-stiftung.nrw)

## Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

Guttempler-Bildungswerk Landesverband NRW e.V.

in Kooperation mit dem Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur LV NRW e.V.

und den Kneipp-Vereinen Kleve und Gelderland

Am Eiland 5 a

47608 Geldern

### Angebote des Trägers:

siehe dazu:

<https://www.guttemplerbildung-nrw.de/angebot>

Verankerung des Projektes in den Angeboten:

<https://www.guttemplerbildung-nrw.de>

<https://www.facebook.com/Guttempler-Bildungswerk-Landesverband-NRW-1497429993897505/?ref=bookmarks>

### Titel des Projektes:

**„Gemeinsam neue Wege gehen: Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden als bewusste Selbstfürsorge erleben.“**





## Schilderung des Projektes

Anzahl der Teilnehmer/innen:

24

Start - Ende des Projektes:

22.-24. März 2019

22.-24. November 2019

Situation zu Beginn des Projektes:

### **Aus Tradition entsteht neues Denken**

Wir möchten das Herz suchtfrei lebender Menschen öffnen für neue Erfahrungen, um den Kopf frei zu bekommen, los zu lassen vom Alltag und den Geist zur Ruhe zu bringen. Durch einen ausgeglichenen Wechsel von Anspannung und Entspannung wollen wir für innere und äußere Balance sorgen.



Wir sind überzeugt: Mit positivem Denken, einer starken Körpermitte, einem beweglichen sowie flexiblen Körper und einem entspannten Geist ist es möglich eine größere, suchtfreie Lebensfreude zu entwickeln, schlummernde Potenziale zu wecken und neue Energien fließen zu lassen. In diesem Workshop wird ein abwechslungsreiches, bewegtes und entspannendes Programm mit vielfältigen Eindrücken und Impulsen für Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Natur angeboten.

### Projektziele:

Ganz im Hier und Jetzt sein, achtsam mit sich selbst, seinen Gefühlen und Gedanken umgehen, mit allen Sinnen erleben und genießen, was der Augenblick bietet, heißt es an diesem Wochenende. Durch eine ganzheitliche Betrachtungs- und Herangehensweise möchten wir unsere Selbstfürsorgekräfte auf allen Ebenen aktivieren und zudem unsere psychische Widerstandskraft (= Resilienz) stärken.

Spielerische und kommunikative Übungsformen sind eine gute Möglichkeit aufzulockern, die soziale Interaktion zu fördern und motorisch-koordinative Fähigkeiten zu schulen.

Übungen aus dem Yoga sowie gezieltes Rücken-, Pilates- und Faszien Training verschmelzen mit kreativen und meditativen Elementen. Wir gehen sowohl auf traditionellen Pfaden aber zeigen auch neue Wege auf, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Sie werden erleben, bewusst und liebevoll mit uns und unserem Körper umzugehen.

So bekommen unsere Gelenke neue Bewegungsfreiheiten und strapazierte Rückenpartien wieder eine liebevolle Brise Rückenwind. Durch Übungsvariationen lassen wir unsere Muskeln, Faszien und Gelenke eintauchen in ein wohliges Gefühl von fließender Beweglichkeit, Flexibilität und Stabilität.

Ziel des Workshops ist es Anleitungen zu geben, die zuhause weitergeführt werden können, um damit eine Stabilisierung des suchtfreien Lebens, hin zu mehr Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden sowie als bewusste Selbstfürsorge zu erleben.



## Leitung:

Bettina Marlene Schulte-Kleipaß

## Qualifikationen:

- Aerobic & Group Fitness Instructor
- DFAV e.V. (B-Lizenz)
- Nordic-Walking-Instructor
- (DVN) Deutscherer Nordic-Walking und Präventionsverband e.V.
- Pilates Trainerin DFAV e. V.
- Power-Plate Personal Trainerin
- Trainerin für Reha-Sport bei Wirbelsäulen-/Haltungsschäden und Morbus Bechterew-Geschädigten (BRSNW-Duisburg)
- Kneipp Mentorin (Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen)
- Wellnesstherapeutin
- Barree Concept® - das Workout an der Ballettstange



## Aktivitäten

Auflistung der Trainingseinheiten:

- Aqua-Gymnastik



- Nordic Walking
- Outdoor-Funktional-Training
- Meditationen



- Yoga- und Pilates-Einführungen



- Waldbaden
- Einführung in die Philosophie von Sebastian Kneipp
- Wassertreten nach Kneipp
- Anleitung zu Detox einem neuen Gesundheitstrend

## Erreichte Ergebnisse

### Zielbeschreibung – Soll- und Ist-Zustand:

Das Guttempler-Bildungswerk im Landesverband Nordrhein-Westfalen propagiert das sog. „Erfahrungslernen“ als „informelles Lernen“. Gemeint ist ein Lernen, das nicht in Institutionen, sondern ohne Lehrplan und Prüfung, eigeninitiativ und selbstorganisiert geschieht.

In der Regel kennen die Teilnehmenden nur das „formale Lernen“ aus der Schule oder der Uni und werden mit der Methode „Zukunftswerkstatt“ in diesem Seminar „Kreativität und Sucht“ in die Möglichkeiten des „informellen Lernens“ eingeführt.

Informelle Lernprozesse können nur gefördert werden, indem adäquate Rahmenbedingungen geschaffen, anregende Lernumgebungen konstruiert werden und/oder die Fähigkeit zur Selbststeuerung gestärkt wird. Beim Entwurf von Rahmenbedingungen für informelles Lernen stellt



sich immer die Frage, wie viel Analyse und Struktur informelles Lernen überhaupt verträgt.

Folgende Rahmenbedingungen haben sich bisher als förderlich erwiesen:

- Zeit und Raum für Lernen schaffen
- Gelegenheiten zum informellen Lernen schaffen
- Aufmerksamkeit auf Lernprozesse lenken
- Reflexionsfähigkeit unterstützen und stärken
- Klima von Zusammenarbeit und Vertrauen schaffen
- Autonomie und Beteiligung der Lernenden stärken
- Anerkennungssysteme schaffen

Der gesellschaftliche Wandel der letzten Jahre bringt einen unübersehbaren

Trend mit sich: die Eigenverantwortlichkeit der Menschen wird betont.

Individualisierung, Verlust von Solidarität, geringeres Vertrauen in traditionale

Masseninstitutionen wie Gewerkschaft oder Kirche kennzeichnen die

Gegenwart. In einer Welt, in der alle gegen alle konkurrieren, alte Grenzen

aufgegeben werden, lernt der Einzelne sich eben auch „informell“ zu orientieren.

„Bildung für nachhaltige Entwicklung“, die sich lebensbegleitend und lebensintegriert versteht, ist auf informelle Lern- und Bildungsprozesse angewiesen.

**Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:**

Keine

**Potentialentfaltung:**

s.o.

**Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?**

s.o.



Wirkung im Arbeitsfeld:

Das Seminar „Gemeinsam neue Wege gehen: Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden als bewusste Selbstfürsorge erleben“

hat „die Selbstfürsorge als nachhaltige Entwicklung“ zum Ziel.

Wie hat das Projekt zum jetzigen Zeitpunkt in ihrem Arbeitsumfeld gewirkt?

In den letzten Jahren hat sich anhand der Anzahl der Teilnehmenden gezeigt, dass der Trend ganz offensichtlich weggeht vom sog. „Themenseminare“ hin zu Seminaren mit kreativen Möglichkeiten zur Entfaltung der Persönlichkeit.

**Aus den Traditionen wird ein neues Denken entwickelt, das den Teilnehmenden zu einem neuen selbstbewussten Image zu verhelfen und die Selbstfürsorge entstehen lässt.**

Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?

s.o.

Können Sie darauf aufbauen?

Die neue Art der Seminare im Stil des „Informellen Lernens zur Selbstfürsorge“ finden zumeist selbstgesteuert und aufgrund von individuellen Interessen und Präferenzen statt. Daraus ergibt sich ein hohes Maß an Motivation und Lernbereitschaft des Einzelnen – eine ideale Grundlage für Bildung, an die es anzuknüpfen gilt, aber auch an Willen zur Veränderung.

Geldern, 12.12.2019

Udo Spelleken  
Vorsitzender

Guttempler-Bildungswerk

Landesverband NRW e. V.

