

Abschlussbericht des Projekts Klangschalen, Meditationsseminar 2019. für die Webseite www.boesken-stiftung.nrw

Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

Träger (Name, Adresse):

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. – Ortsgruppe Oberhausen

Angebote des Trägers:

Suchtselbsthilfe in verschiedenen Formen

Gesprächskreise

Kreativgruppe

Trommelgruppe

Meditationstreffen

Verankerung des Projektes in den Angeboten des Trägers:

Hilfe zur Selbsthilfe

Gesundheitserhaltend

Durch die erlernten Techniken ist eine Selbstversorgung daheim möglich, Stresssituationen zu bewältigen.

Titel des Projektes:

Klangschalen-Meditationen und mehr Teil 2

Schilderung des Projektes

Anzahl der Teilnehmer*innen:

13

Start - Ende des Projektes:

Start 14. November 2019

Ende 17. November 2019



Situation zu Beginn des Projektes:

In diesem Jahr waren wir noch besser vorbereitet, da es ein Folgeseminar war und wir mit dem was uns erwartete und was wir sonst noch so an Dingen brauchten, gut eingestellt waren.

Projektziele:

Die geschulten antrainierten Entspannungsübungen, zum Zwecke der Ausübung im heimischen Kreis anwenden zu können.

Wie wir aus dem Vorjahr wissen, ist es gut, im Falle das uns die Wucht des Lebens überrennt, eine Möglichkeit zu wissen, runterzufahren und wieder bei uns anzukommen.

Leitung:

Vera Kufferath und Gabi Schöttler

Aktivitäten (evtl. Programmablauf mit eingefügten Bildern):

Ähnlich dem Vorjahr begann der Donnerstag mit einem 3 stündigen Ankommen in dem Seminarraum und verschiedenen Vorträgen und ersten Übungen.

Freitag und Samstag haben wir vormittags und nachmittags verschiedenste Übungen mit der Klangschale ausprobiert, Traumreisen und Inspirierende Tänze rundeten die Trainingseinheiten ab.

Sonntag fand ein Gemeinschaftsprojekt statt „Klangbaum“, eine spezielle Erfahrung!!!



In den ausgedehnten Mittagspausen und Abendfreizeiten haben wir Spaziergänge unternommen, waren in der ortsansässigen Salzgrotte und von zwei Dritteln der Frauen wurde das Schwimmbad und die Sauna rege frequentiert:

Am Abend gab es ein zusätzliches Wassergymnastik Angebot mit Feldenkrais Elementen, von Vera Kufferath.

Erreichte Ergebnisse

Zielbeschreibung:

Wieder war der wesentliche Gesichtspunkt das die gelernten Übungen sich sicher und fest verankern. Nur durch angeleitete Wiederholungen gelingt es.

Die „neuen“ Frauen die bei diesem Wiederauffrischungseminar dabei waren, haben verstanden, genossen und konnten sich von der Wirkung selbst überzeugen.

Wir vom Vorstand des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e.V. haben für das Frühjahr sowie für den Herbst 2020 jeweils 2 Tagesseminare fest in unserem Aktivitätenplan eingebunden.

Die Nachfrage steigt!

Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:

Es waren Frauen dabei die normalerweise einer solchen Art der Entspannung skeptisch gegenüberstehen.

Die Frauen sind nun begeistert und haben sich z.T. für Kurse angemeldet.

Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Sicherheit

Wiederholt wurde unter Beweis gestellt das es auch Möglichkeiten gibt in Sektoren die mir bis dato fremd waren mich neu zu entdecken.

Einlassen – Zulassen - Gesunden

Wirkung und Blick in die Zukunft

Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?

Sicherheit

Wiederholt wurde unter Beweis gestellt das es auch Möglichkeiten gibt in Sektoren die mir bis dato fremd waren mich neu zu entdecken.

Einlassen – Zulassen - Gesunden



Können Sie darauf aufbauen?

Ja!!!

Durch Bekanntwerden dieser z.T. exotischen Ausdrucksformen für viele Frauen, erweitert sich nicht nur der Horizont, sondern auch die Anzahl der Möglichkeiten mit dem Leben an sich gelassener umzugehen.

