

Abschlussbericht des Projektes:

Der Weg zu mir - Klangschalen, Meditationsreisen und mehr

Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

Träger:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.



Angebote des Trägers:

Suchtselbsthilfe in jeder Form

Verankerung des Projektes in den Angeboten:

Gesundheitsfördernd

Hilfestellung

Die erlernten Entspannungsübungen helfen bei Stressaufbau der einzelnen Mitgliedin.
bei der Erhaltung alkoholfreier Lebensweise

Titel des Projektes:

Der Weg zu mir - Klangschalen, Meditationsreisen und mehr

Schilderung des Projektes

Anzahl der Teilnehmer/innen:

12

Start - Ende des Projektes:

Start 22. November 2018

Ende 25. November 2018



Situation zu Beginn des Projektes:

Von den 12 Teilnehmerinnen hatten alle mehr oder weniger schon einmal Kontakt zu den Klangschalen und ihrer Wirkung, ohne jedoch in die Tiefe gegangen zu sein mit diesem Thema, geschweige denn eine so differenzierte Anleitung und Behandlung erfahren zu haben.

Projektziele:

Abrufbare geschulte Herleitung von Entspannung und Wohlbefinden, die dem evtl. Unwohlsein mit sich und Lebenskrisen die Möglichkeit bieten zur Ruhe zu kommen.

Das Gelernte soll in Gefahren Situationen, ohne nach Alkohol und Tabletten zu greifen, einen Ausweg bieten. Die Störungen der Gefühlsregulatoren mit einer weiteren Möglichkeit des Ausdrucks besänftigen.

Leitung:

Gabriele Schöttler und Vera Kufferath



Aktivitäten:

Wir haben am 22. November begonnen mit einem 3stündigen Warm up.

Die Einführung der Referentin beinhaltete eine interessante Beschreibung was Klangschalen bewirken können und zu welchen medizinischen Zwecken sie tatsächlich heute schon eingesetzt werden.



Am 23. November und am 24. November wurde an 4 Trainingsmodulen die Klangschale auf verschiedenste Art eingesetzt. Zum Teil haben die Teilnehmerinnen mitgearbeitet, an sich und an den Kolleginnen. Zum Teil hat die Referentin uns an bestimmten Körperteilen beschallt. Es gab Traum Reisen, Meditationsabschnitte, Atemübungen. Wir haben gemeinsam unter Beschallung leichte Yogaübungen gemacht.

Am 25. November gab es noch einmal Einheiten der Entspannung mit Meditation und Atemübungen. Eine abschließende Befindlichkeits- und Wahrnehmungs- Runde beendete dieses wunderbare Seminar. In den Abendstunden wurde Wassergymnastik mit Feldenkraisübungen zur Lockerung der Glieder angeboten. Auch Sauna und Wärme Kammer wurden gut frequentiert da das Liegen und immer wieder aufstehen von harten Boden schon für unsere in die Jahre gekommenen Knochen eine Herausforderung darstellte.

Gute Nachricht – Alle Teilnehmerinnen sind wohlauf!

Wie immer ging es viel zu schnell vorbei!



Erreichte Ergebnisse

Zielbeschreibung:

Erreicht werden sollte das eine, in hiesigen Breiten meist unbekannte, weitere Möglichkeit aufgezeigt wird auf natürliche Weise eine Entspannung herbeizuführen. Eine Zuflucht in Momenten schwieriger Lebenssituationen.- Es sollte schnell gehen, den Standort sollte Frau nicht verlassen müssen und es sollte möglichst kostenfrei sein,

Es haben sich bereits zwei Frauen eine Klangschale mit Schlägel gekauft. ZWEI feste Termine sind in der Termine und Aktivitätenliste für 2019 des **Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e.V.** angesetzt. Im Mai und im September findet jeweils an einem Samstag ein Tagesseminar mit Gabi Schöttler statt, um anderen interessierten Frauen diese Art der Reise zu sich selbst näherzubringen.

Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:

Für fast alle Teilnehmerinnen war es eine Überraschung mit der Situation, des auf dem Bodenliegens, so gut zurecht zu kommen. ---Einige sprachen sogar von einer Besserung der Rücken Beschwerden!!!



Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?

In der Nachlese berichteten die Frauen dass die sich eingestellte Gelassenheit noch ca. 14 Tage andauerte. Nun wollen einige bei Frau Schöttler einen Kurs belegen. Die Einheiten sind alle drei Wochen terminiert.

Wirkung und Blick in die Zukunft

Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?

In der Nachlese berichteten die Frauen dass die sich eingestellte Gelassenheit noch ca. 14 Tage andauerte. Das konnte auch im Umgang mit der Stressbewältigung am Arbeitsplatz hilfreich verbucht werden.

Ich selbst habe am Arbeitsplatz eine Klangschale die ich gelegentlich anschlage. Der Ton bringt mich sofort in die Erinnerung mit der wohltuenden Zeit in Bad Laer, wodurch viele Abläufe am Arbeitsplatz nicht so arg belastend oder nicht zu bewältigen erscheinen lässt.--- Es erinnert daran das die Wohlfühlmomente zu erreichen und zu wiederholen sind.

Die langfristige Wirkung: Neue Wege gehen zu können. Auswege finden in machbaren kleinen Auszeiten, daheim, ohne Geld zu benötigen oder andere Menschen.

Das Geübte anwenden ohne den Aufwand wieder irgendwo hin zu müssen in Kurse usw.

Können Sie darauf aufbauen?

Ja.

Ein weiteres um den Weg zu mir nicht aus den Augen zu verlieren.

Bei mir und bei dem guten Gefühl zu mir bleiben zu können ist jeder gut funktionierende Anker willkommen.

Ein Möglichkeit mehr der Schnelllebigkeit und der Oberflächlichkeit der wir alle ausgesetzt sind zu entfliehen, bzw. diese nicht ausschließlich zu leben.



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.

