

Höhepunkte 2024 der Frauen nach Tumorerkrankung

Wohlfühlwochenende in Gültstein



Das letzte Wochenende im September war für uns etwas ganz Besonderes, zwei Tage nur für uns im Tagungszentrum Gültstein. Am Samstagvormittag ging es in kleinen Fahrgemeinschaften zu unserer Unterkunft. Dort wurden schnell die Zimmer bezogen und wir konnten den Park zu einem gemeinsamen Spaziergang nutzen.

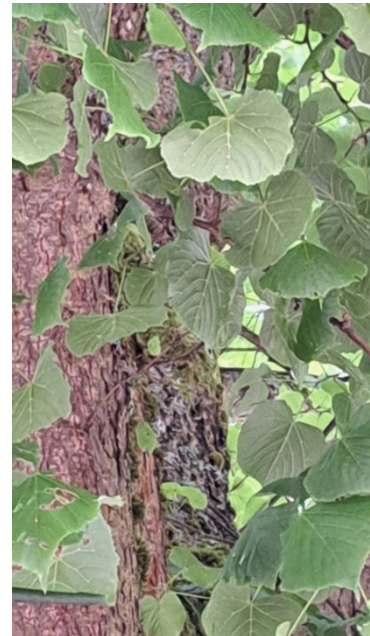
Nach dem Mittagessen und kurzer Erholungspause ging es los. Eine ganz besondere Erfahrung hat uns erwartet: meditativer Tanz. Wir bildeten einen Kreis, in der Mitte eine schöne Decke, herbstlich dekoriert mit einem Sonnenblumenstrauß. In einfachen Schrittfolgen zu ausgewählter Musik aus verschiedenen Kulturkreisen bewegten wir uns in der Gruppe. Durch die Konzentration auf die Musik und die Bewegung konnten wir alles andere vergessen. Wir genossen das Abendessen, das Schwimmen und die Bewegung im Hallenbad, eine wohltuende Handmassage und zuletzt einen humorvollen Film. Am Sonntag ging es nach dem Frühstück in unseren Gruppenraum. Am Boden liegend versuchten wir uns in der Muskelentspannung nach Jacobson mit anschließender Meditation. Die Traumreise in den Garten der Gefühle brachte uns wohltuende innere Ruhe. Bis zum Mittagessen war noch Zeit für tiefer gehende Gespräche. Noch ein kurzer Spaziergang im Park und schon ging es super entspannt und mit neuer Kraft an die Heimreise.

Waldbaden

Am 15. Mai gab es einen besonderen Programmpunkt: Waldbaden mit Ellen Gralert. Pünktlich um 18 Uhr war unsere Gruppe auf dem Waldparkplatz Merklingen versammelt. Nach einer kurzen Begrüßung und manch bangem Blick gen Himmel ging es los. Shinrin-Yoku, japanisch für Baden im Wald, bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen.

Nach einer kleinen Wanderung zur Sitzbank an der Kreuzung machte Ellen mit uns einige Atemübungen, die Luft war feucht und rein. Danach ging jede von uns zu einem Baum, der sie persönlich besonders ansprach, in meinem Fall eine große Linde. Angelehnt an den Baum konnten wir die Atemübungen wiederholen und so zur Ruhe kommen. Die grüne Farbe der Blätter, das gebrochene Licht in der Baumkrone, die raue Struktur der Rinde und der besondere Duft traten in den Vordergrund. Der Wald erschien zunächst still, doch schon bemerkten wir eifriges Vogelgezwitscher. Wir konnten uns mit allen Sinnen auf den Wald einlassen und alles Störende ausblenden und ablegen. Zum Abschluss machte Ellen mit uns nochmals einige Gleichgewichtsübungen, zunächst schwierig für jede von uns alleine, leicht jedoch gemeinsam in der Gruppe. Auf dem Rückweg wies uns Ellen noch auf einige wohltuende Kräuter hin.

Trotz dunkler Wolken trocken, müde aber gut gelaunt ging es noch auf einen Umtrunk ins neue Vereinsheim.



Besuch der Salzgrotte in Schömberg



Am 8. April hatten wir ein besonderes Programm. Wir haben uns die Salzkristallgrotte Primavera in Schömberg für einen Ausflug ausgesucht und diese für uns als Gruppe komplett reserviert. Schon früh am Morgen ging es in drei Fahrgemeinschaften los. In Schömberg angekommen erwartete uns zunächst ein Frühstück, das keine Wünsche offen ließ.

Gut gestärkt ging es dann in die Grotte. Zwölf Tonnen Salz sind in der Salzkristallgrotte verarbeitet, in den Steinen der Wände, dem Gips der Decke und dem Salzstrand am Boden.



Auf Liegestühlen und in warme Decken eingepackt konnten wir in der salzhaltigen Luft und bei dezenter Musik wunderbar abschalten.

Nach einer Stunde wurden wir wieder sanft aktiviert oder gar geweckt. Mit Salz auf den Lippen, super entspannt und gut gelaunt, ging es auf den Heimweg.

Unser Programm im Jahre 2024

Datum	Thema des Abends
17.01.	Gesprächskreis
21.02.	Strickabend und gemütliches Beisammensein bei Tee und Keksen
20.03.	Mit Ursel durch die Hygiene
17.04.	Frau Sauter zeigt uns Bewegungen für den Alltag
15.05.	Waldbaden
19.06.	Gesprächskreis
17.07.	Vorbereitung für Weihnachten im Schuhkarton
21.08.	Sommerferien - Eisessen
18.09.	Gesprächskreis
28. / 29.9.	Gruppenfreizeit in Gültstein
16.10.	Qigong mit Frau Engesser
20.11.	Weihnachtsbasteln mal anders : wir gestalten einen Kalender
18.12.	geplant: Weihnachtsfeier