



Feldenkrais Wochenendseminar zum Thema „Alltagstauglichkeit“ 27.02.- 01.03.09

Endlich war es so weit.

Gegen 17 Uhr haben sich alle Teilnehmer in der Ev.Bildungsstätte Haus Bierenbach in Nümbrecht eingefunden. Alle sind: der Feldenkraislehrer Herr Gerarts, die Dipl.Psychologin Frau Buchholz, 9 Teilnehmerinnen der MS-Feldenkraisgruppe Solingen sowie 4 Teilnehmer/innen aus der Hildener Gruppe.

Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, trafen wir uns in unserem Seminarraum zum ersten Kennenlernen und Absprechen der organisatorischen Dinge.

Danach ging es zum Abendessen und wir kehrten anschließend in unseren Raum zurück. Dort begannen wir mit der 1. Feldenkraislektion zum Thema „Atmung“. Daran schloss sich eine Erzählrunde. Gegen 22 Uhr haben wir unsere „Arbeit“ beendet und die Gruppe teilte sich. Einige sind zu Bett gegangen, andere haben sich noch zu einem gemütlichen Beisammensein mit interessanten Gesprächen getroffen.

Am nächsten Morgen gab es um 8.30 Frühstück.....und alle waren pünktlich, was sonst wirklich nicht immer der Fall war.

Herr Gerarts arbeitete mit uns zum Thema Rotation und Frau Buchholz stellte uns den Zeit- und Energieverteilungskuchen vor. Wir beendeten die Runde mit einer 3-Minuten-Trance. Mit knurrendem Magen und dem Gefühl, etwas geleistet zu haben, gingen wir zum Mittagessen.

Um 15 Uhr ging es dann weiter; zunächst mit Kaffeetrinken und dann mit Feldenkrais zum Thema „Kopf/Nacken“. Für unsere Entspannung sorgte Frau Buchholz mit einer Trance „Augen“. Dann ging es mal wieder zum Essen.

Wer dachte, jetzt ist Schluss mit Feldenkrais und Hypnotherapie hat weit gefehlt, denn nach einer kurzen Pause trafen wir uns wieder im Seminarraum um noch eine Feldenkrais-Lektion „bewegte Schultern“ mit Herrn Gerarts durchzugehen. Danach gab es wieder eine Erzählrunde und zwei kleine Geschichten.

Zum Schluss trafen wir uns wieder bei einem „Absacker“ in netter Runde, um den Abend ausklingen zu lassen.

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen haben wir jeweils eine Einheit Feldenkrais zum Thema „bewegte Füße“ und eine Trance „Energie-Heilung-Körperreise“ gemacht.

In der Abschlussrunde hatte jeder Gelegenheit seine Gedanken zu den vergangenen Tagen zu äußern. Obwohl das Wochenende sehr arbeitsintensiv war, hat es allen gut gefallen, keiner war überfordert und jeder wünschte sich im nächsten Jahr wieder ein Wochenendseminar Feldenkrais und Hypnotherapie.

Nicht zuletzt war der Erfolg dieses Wochenendes an den angenehmen Personen Peter Gerarts und Beatrix Buchholz festzumachen.

Vielen Dank euch Beiden, ihr seid ein tolles „Gespann“.

Barbara Hassel, Bärbel Holthausen

