

Besinnungs-Wochenende mit Seminartag

der Dieburger Kreuzbundgruppe 8, 9 und Reinheim 2 vom 21.04.-23.04.2017
im Wanderheim des Odenwaldklubs Knoden II in Knoden/Lautertal Odenwald

Erstmals fand dieses Jahr unser all Jähriges Wochenende mit Seminar in Knoden/Lautertal im schönen Odenwald statt.

Mit 11 Kreuzbündlern aus den genannten Gruppen von Dieburg reisten wir am Freitag erwartungsvoll in Richtung Unterkunft, die uns allen noch nicht bekannt war.

Angekommen belegten wir die Zimmer, schauten uns um und stellten fest: hier können wir bleiben, hier ist es sehr heimelig.

Samstag, den 22.04.2017 Seminartag, Thema lautete:

“Depressionen - Bedeutung für das Selbst und das soziale Umfeld und der Umgang damit“

Dazu hatten wir wie jedes Jahr unsere liebe Andrea Wiechert, Dipl. Sozialpädagogin Suchttherapie VDR Supervision (EAG), eingeladen.

Mit Aktivierungsübungen startet wird in den Tag. Darauf folgte die Einstimmung zum Thema und ins Krankheitsbild Depressionen (Psychoreduktion). Vorstellung und Feedback in der Gesamtgruppe.

Ein Spaziergang und Achtsamkeit - und Aktivierungsübungen in der Natur durften nicht fehlen.

Die Gruppenarbeit (effektive und ineffektive Strategien) nahm einen breiten Platz ein.

Für einige war dies alles Neuland, andere erfuhren nach längerem Hinhören und Bearbeiten, dass sie so etwas schon einmal erlebt und durchlebt hatten. Wir alle haben sehr viel mitgenommen. Vor allem Übungen für zu Hause, die wir anwenden können.

Hier eine schöne Übung die wir am Sonntag nochmals gemeinsam geübt haben. Wir hatten viel Spaß und haben viel gelacht.

Übung: „Grübelwischer“

Stehen Sie gut geerdet.

Lassen sie ihre Arme vor den Körper überkreuzt locker schwingen.

Nun halten sie erst mit dem rechten Bein stabilen Stand und lassen das linke Bein vom Knie abwärts nach vorne und hinten schwingen - dann auf dem anderen Bein, danach bewegen sie die Arme und Beine gleichzeitig, solange sie es schaffen.

Ein herzliches Dankeschön geht an Frau Andrea Wiechert, Dipl. Sozialpädagogin Suchttherapie VDR Supervision (EAG).

Text und Bilder: Rosi Patzer

Wir danken der AOK für die Projektförderung der Veranstaltung.



Auf der Folgeseite einige Bilder von der Veranstaltung

