

## HC-Erfahrungsaustausch für Erwachsene

### Auftanken für den Alltag – Entspannungsmethoden

unter diesem Thema stand ein Samstag im November den sich unser HC-Erfahrungsaustausch gönnte. Was wird uns wohl erwarten? Sind die Übungen für mich geeignet? Lassen meine Einschränkungen mich auch alle Übungen mitmachen? Viele Fragen zu Beginn.

Mit Susanne Hembt, Übungsleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Qi Gong, Sozialpädagogin und als Fachkraft für Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg mit Selbsthilfegruppen bestens vertraut, haben wir eine kompetente Seminarleiterin gefunden.

Gleich zu Beginn erklärte sie uns, dass verschiedene Entspannungstechniken erläutert und auch angeleitet werden. Dazu trafen wir uns in einem Raum der SH-Kontaktstelle Frankfurt. Neben Fantasiereisen, Muskelentspannung nach Jacobson, flossen auch Elemente aus Feldenkrais und autogenem Training mit ein. Selbstmassage der Meridiane sowie Massage mit dem Igelball in Zweiergruppen kamen auch nicht zu kurz.

Nach dem Tag zogen wir Resümee und manch einer konnte spontan benennen welche Übungen er zu Hause vertiefen möchte bzw. in welche Richtung es auf keinen Fall gehen sollte. Wenn man einen Kurs in der Volkshochschule oder im Sportverein belegt, ist man an 6-12 Abende gebunden, ohne dass einem die Übungen vielleicht zusagen.

Sollte es genug Teilnehmer geben, werden wir im nächsten Jahr wieder einen solchen Tag durchführen.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine entspannte Zeit und das die guten Vorsätze noch lange anhalten.

Dagmar Weinert