

Ein erlebnisreiches Wochenende unter dem Motto „Bewegung, Besinnung, Kreatives“

25 Frauen des DJK-Sportverbandes Paderborn trafen sich vom 01. – 03. Mai 2009 in dem wunderschönen ehemaligen Zisterzienser Kloster in Hardehausen. Nach der Begrüßung führte Ingeborg Motog als Leiterin des Lehrganges in die Thematik ein und stellte uns die Entspannungstherapeutin Gisela Bienk vor. Bei einem gemeinsamen äthiopischen Lied, bei Tanz und Bewegung lernten wir uns näher kennen. Der erste Tag klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.

Der zweite Tag begann am frühen Morgen unter dem Thema „Du spürst das Gras unter deinen Füßen“. Bei aufgehender Sonne gingen wir barfuß durch das feuchte Gras. Mit meditativen Texten und Bewegungen aus dem QiGong fühlten wir uns im tiefen Einklang mit Gottes Natur. Nachdem wir uns bei einem Frühstück gestärkt hatten, setzten wir die Meditation auf einer Walkrunde in der Umgebung von Hardehausen fort.

An einzelnen Stationen hat uns Gisela Bienk mit wunderschönen besinnlichen Texten inspiriert. Bei Entspannungsübungen im Zeichen des Kranichfluges lernten wir die richtige Atmung kennen. Besonders deutlich wurde uns gemacht, wie wichtig Schweigeminuten sein können, da man in dieser Zeit der Natur viel mehr Aufmerksamkeit widmet. Eine wunderbare Erfahrung!

Nach dem besinnlichen Teil des Vormittags folgte eine lebhaftere Variante im hauseigenen Schwimmbad. Bei der Wassergymnastik ging es sehr lustig zu, so dass wir anschließend fröhlich und hungrig beim Mittagessen eintrafen.

Der Nachmittag stand unter dem Tanzmotto „Spuren ziehen – Spuren hinterlassen – Mitte suchen“. Mit verschiedenen Tänzen hat Ingeborg Motog uns den Spaß an der Bewegung vermittelt. Auch Kreativität und Spontaneität kamen nicht zu kurz. Jede Teilnehmerin sollte spontan aus Ton etwas kreieren. Dabei kamen phantasievolle, ganz vielfältige Kunstwerke zustande. Einige waren überrascht, was unter ihren Händen entstanden war.

Nach dem Abendessen trafen wir uns noch für eine Stunde zum autogenen Training. Das war Entspannung pur!

Am Kamin in der „Schmiede“ klang der Abend mit lustigen Vorträgen und Liedern aus.

Auch den Sonntag begannen wir früh am Morgen unter der Leitung von Gisela Bienk mit Barfußlaufen durch das feuchte Gras und wunderbaren Übungen, die uns frisch und munter machten. Mit dem „Kranichflug“ und besinnlichen Texten starteten wir in den Tag.

Eine ganz neue Erfahrung war, dass man auch mit Seidentüchern jonglieren kann. Das bedurfte allerdings einiger Übung. Es gab aber auch Könnler unter uns, die diese Kunst sofort beherrschten. Anschließend wurden einige Tänze mit Tüchern eingeübt. Auch hier zeigte sich, wer ein Meister war.

Im Zeichen des Sonntags feierten wir in der Andreas-Kapelle eine kleine Andacht, die von Ingeborg Motog und Gisela Bienk mit einfühlsamen Texten und Liedern gestaltet wurde. Die Andacht klang mit dem Kanon „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind“ aus. Jede von uns war innerlich berührt und nahm gute Gedanken mit nach Hause.

Dieses Wochenende hat bei allen positive Spuren hinterlassen. Wir sollten unsere Mitte erfahren und ich denke, wir haben sie gefunden. Unsere Seele hat viele neue und gute Impulse erfahren, die noch lange in uns weiterklingen werden.

Das kam auch bei der abschließenden Reflexion zum Ausdruck.

Beim Abschied haben wir uns mit der Hoffnung getrennt, dass wir uns im nächsten Jahr unter gleichen Bedingungen wieder in Hardehausen treffen können.

Unser Dank gilt Ingeborg Motog für die einfühlsame Leitung des Lehrganges und die gemeinsamen Tänze und Gisela Bienk für die meditativen Texte und Impulse sowie die herrliche Entspannung. Alles wird uns gedanklich noch lange begleiten.

Vielen Dank!

Inge Priebeler

Stellvertretende Frauenwartin der DJK- Eintracht Scharnhorst e.V., Dortmund