

Auszeit – Ruhe - Entspannung

„So wertvoll ist das Hier& Jetzt“

Als wir uns am Samstagnachmittag in Mutterstadt trafen, wusste ich nicht wirklich, was auf mich zukommt. Wir wurden direkt mit einem freundlichen und warmen Hallo begrüßt und fingen damit an, unsere Wünsche und Vorstellungen für den Tag untereinander auszutauschen. Es wurden ganz unterschiedliche Hoffnungen für den Tag geäußert. Von der Entspannung vor einem musikalischen Wiedersehen mit dem ehemaligen Schulchor, über einen Weg zu finden, um während der Masterarbeit etwas Ruhe zu finden, bis hin zu einer einfachen Möglichkeit, sich vom Alltagsstress zu erholen.

Begonnen haben wir dann damit, dass wir uns unseren Körper ganz bewusst gemacht haben, mit beidem Füßen fest auf dem Boden und ganz geerdet. Sich darauf ganz zu fokussieren, erfordert einiges an Konzentration, genauso wie das ganz langsame und klare Atmen. Im Zusammenhang mit dem Bewusstsein für unseren Körper, wurde eine Geschichte vorgelesen, die verdeutlicht hat, wie wichtig es ist im Hier und Jetzt zu leben und nicht immer nur an Probleme aus der Vergangenheit oder Termine in der Zukunft zu denken.

Ganz beseelt und eingehüllt in Decken gemütlich auf Yogamatten wurden wir durch eine Meditation geführt, die den Einen oder die Andere sehr entspannt und somit zum Einschlafen gebracht hat. Wir sind über Dächer geflogen und durch Meere geschwommen, haben Wolken in allen Farben gesehen und Frühlingsdüfte gerochen.

Gelöst von allerlei Anspannung ließen wir den Tag bei einer Tasse Tee und einem Stück Kuchen ausklingen



Bericht von Annika Salm