

Wellness-workshop

Oder: wir lassen ´s uns richtig gutgehen!

Da gibt es die Wellness-Kreuzfahrt, den Wellness-Bürostuhl, das Wellness-Wochenende, den Wellness-drink, das Wellness-toilettenpapier,.... Wohin wir auch schauen, Wellness boomt.

In unserer heutigen, oft von Hektik und Stress geprägten Zeit erhält der Erholungswert der Frei(en)zeit einen immer höheren Stellenwert. Freizeit, das ist die Zeit, in der wir (eigentlich) tun und lassen können, was wir wollen. Die Zeit, in der über sich, über die Zeit, über das Handeln, sowie die Tätigkeiten, weitgehend selbst bestimmt wird. Ich selber und das, was ich will, stehen im Mittelpunkt, außerdem soll diese Zeit die Möglichkeit bieten, sich auszudrücken, sich wiederzufinden, sich selbst zu verwirklichen und nicht zuletzt, Befriedigung und Erfüllung zu finden. Dies kann auf viele verschiedene Weisen geschehen. Wellness meint insbesondere den regenerativen Aspekt der Freizeit, d.h. eine Erneuerung und Wiederauffrischung, aber auch den alternativen Aspekt, welcher z.B. die Realisierung offen gebliebener Wünsche meint, vor allem aber entspannen, auftanken, sich erholen. Freizeit, im Sinne von Wellness, ist den spezifischen Wünschen und Bedürfnissen des Einzelnen vorbehalten. Eine JAT-Woche besteht zum Einen aus Spaß und Action, zum anderen aus Arbeit und Stress. Das führt, früher oder später, zum „ausgepowert“ sein. Deshalb sollten innerhalb der Woche auch immer wieder Elemente auftauchen, die Freizeitcharakter haben, also diverse Freizeit Aspekte beinhalten. Dies kann für den einen der nachmittägliche Sport sein, die andere will lieber entspannen. Die Woche sollte eben nicht nur aus Arbeit und Stress bestehen, die „freie Zeit“ in dieser Woche übernimmt wichtige kompensatorische Funktion. Auch die Besucher an den Abenden kommen oft direkt aus der Arbeit, stecken im Stress und sehnen sich danach, einfach mal abschalten zu können. Diese Tatsachen führen fast unweigerlich zum Wellnessgedanken. Wie kann man Teilnehmern und Besuchern etwas Gutes tun und ihnen zur Entspannung verhelfen? Eine Idee wäre es, zu versuchen, einen „Wellness-Workshop“, mit der Aufgabe die eben angesprochene Frage zu realisieren, ins Leben zu rufen. Wie könnte ein solcher

Workshop aussehen? Inhalte desselben könnten z.B. sein, an einen Abend, der nachdenkliche, angespannte oder auch aufwühlende Stimmungen transportiert, einen Raum, Ecke, Ort zu schaffen, an dem man sich wohlfühlen, nachdenken, genießen, entspannen, etc. kann. Das könnte ein besonders



dekoriertes und mit sanftem Licht (Kerzen, gedimmte Lampen, ..) ausgeleuchteter Raum sein, vielleicht mit schöner Musik und evtl. mit Lesecke, der vor/nach dem Abend/in der Pause „geöffnet“ hat. Gibt es keine Möglichkeit für einen extra Wellnessraum, trennt man eben eine Ecke im Raum ab (z.B. mit Decken). Oder es wird eine Massage mit besonders gut duftenden Ölen angeboten, am Eingang gibt es eine Fußwaschung, Handbad mit anschließender Massage und eincremen, das Gesicht wird eingecremt und mal wieder so richtig verwöhnt, es werden Tee und Plätzchen angeboten (Teestubenatmosphäre, ...). Der gesamte Kirchenraum wird super gemütlich dekoriert (zusammen mit dem Kreativ-WS), Liegestühle, Sessel oder Stühle mit Massagekissen werden aufgestellt, Igelbälle, Handschmeichler, Massagebürsten und -roller werden ausgelegt, vielleicht ist jemand dabei, der Fußsohlenreflexzonenmassage beherrscht, oder gar gleich ein/e Masseur/in! Lasst euch was einfallen, seid kreativ (seid ihr ja eh sowieso)! Vielleicht findet ihr in diversen Zeitschriften oder in Büchern zu diesem Thema noch mehr Anregungen. Tagsüber wird dann überlegt, was man abends anbietet und natürlich wird`s gleich ausprobiert. So bekommt man sofort eine Rückmeldung, was gut tut und was nicht, oder man kann die Cremes und Öle für den Abend selber herstellen...

Noch ein paar Tipps zum Schluss...:

- **Wichtig: - auf Professionalität achten! Eine „falsche“ Massage kann mehr verspannen als entspannen.**
- **Auf die Reaktionen des/der anderen achten! Evtl. Nachfragen, ob das o.k. ist.**
- **Auf Intimsphäre achten! Evtl. kleine „Abteile“ abtrennen. Ob dieser WS jeden Tag oder nur 1 oder 2 mal angeboten wird, müsst ihr selber entscheiden und ausprobieren. Vielleicht ist Wellness nicht an jedem Abend angebracht, unser Tipp: macht halt einen „Wellness Inclusive Workshop“ daraus, oder so!**
- **Evtl. mit anderen Workshops zusammenarbeiten und darauf achten, den anderen nicht in die Quere zu kommen (z.B. Kreativ-WS, Symbol und Sprache, Raum der Stille, etc.)**

Ob dieser Workshop jeden Tag oder nur 1 oder 2 mal angeboten wird, müsst ihr selbst entscheiden und ausprobieren.

Um Euch noch ein wenig einzustimmen, hier ein paar „Wellnessergüsse“ der Extraklasse, lehnt Euch zurück und genießt!

- **Locker durch Händedruck – Zeit für Zärtlichkeit
(aus „Freundin „, Pflege hoch zwei – das wird ein schöner Tag, S 67 – KEIN WITZ!)**
- **Druck machen – mal ganz anders
Hände auf die Ohren drücken und nach innen lauschen.
Zeigefinger auf die Nasenwurzel drücken und 2 min sanft kreisen**
- **Baden Sie Ihre Füße in Rosen (stand auch in „Freundin“, wo denn sonst!)**
- **Um ins innere Gleichgewicht zu kommen, drücken Sie den Harmonisierungspunkt zwischen den Augenbrauen.**
- **Farbtherapie**
- **Hydronebel – sanft wie Morgentau
Gesichtsspray mit Thermalwasser aus der Apotheke**
- **Liebeselixier – aus der Parfümerie
„Venezia“ von Laura Biagotti**
- **Atemtraining
Zählen Sie rückwärts von 40 bis 1!**

Bei jedem Ausatmen Belastendes abgeben!

- **Gesichtsmuskelübungen**

Legen Sie die Zeigefinger parallel mit leichtem Druck auf die Augenbrauen. Bewegen Sie die Brauen gegen den Druck und ziehen Sie sie leicht nach oben. 10 mal.

Gegen Doppelkinn: Legen Sie die Spitzen der Zeigefinger an die Mundwinkel und ziehen sie diese leicht nach außen. Lassen sie den Mund dabei leicht geöffnet. Nun schieben Sie den Unterkiefer

10 mal vor und wieder zurück.



- **Masken – die wunderbare Verwandlung
Superwirksamer Fittmacher!**

Exotische Mischung:

Im Fleisch von Papaya und Aprikosen stecken reichlich Enzyme und Vitamine, die die Kollagenbildung aktivieren und den Teint glätten!

Für eine Gesichtspackung zwei Aprikosen und eine Papaya pürieren und mit einem Esslöffel Sahne oder Sonnenblumenöl verrühren. 20 min wirken lassen.

Und denkt dran – immer locker bleiben!

Viel Spaß und Ent-Spannung,

Droste Layher, Marbach und Doro Jung, Stuttgart