

Wunderbare Erfahrung

Von Nicoletta Di Manno

11. April 2024, 19:48





"Es war eine wunderbare Erfahrung und eine ganz besondere Zeit" – so die einhellige Meinung der Frauen und Männer, die sich unter Anleitung von Gika Bäumer an jedem Montag in der Fastenzeit für eine Stunde in Achtsamkeit übten. Das geschah auf ganz vielfältige Weise - mit

- Atemübungen
- Bewegung im Gehen
- Körperwahrnehmungen
- Meditationen
- Körper-Scan-Übungen
- Singen

Die Teilnehmenden kamen mit ganz unterschiedlichen Einstellungen, Emotionen und Erfahrungen aus dem Alltag zu den Treffen – sie konnten den Alltag vor der Tür lassen, gewannen Vertrauen, Ruhe, Gleichmut und Freude. Als die Stunde vorüber war, wollte kaum einer vor die Tür gehen. Jede und jeder hätte gern den Kurs auch nach der Fastenzeit fortgesetzt.

Ein großer Dank geht an Gika Bäumer, die diese besonderen Erfahrungen ermöglicht hat. Alle würden sich über eine Fortsetzung freuen – vielleicht als Beginn einer neuen Gruppe in St. Severin?