

PRESSEMITTEILUNG

16. August 2017
Nr. 102/2017

Selbsthilfebüro Fortbildung „Bewegung und Entspannung in der Gruppe“

Für die Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen im Landkreis veranstaltete das Team vom Selbsthilfebüro, Herr Weber und Frau Moosmang, im Gesundheitsamt Weilheim am Donnerstag, den 10. August 2017 eine vielseitige, aktive Fortbildung zum Thema „Bewegung und Entspannung in der Gruppe“.



„Bewegung und Entspannung sind für unsere heutige Gesellschaft zwei große, wichtige Kraftquellen und ermöglichen uns auf körperlicher und geistiger Ebene fit zu bleiben, Muskulatur und Gelenke zu stärken, die Beweglichkeit lange zu erhalten, Körper und Seele entspannen zu lassen und Spaß und Freude mit Gleichgesinnten zu haben“, so Moosmang. „Neben all den genannten Aspekten kann Bewegung und Entspannung einen nicht zu unterschätzenden Beitrag in schwierigen oder belastenden Lebenssituationen leisten und maßgeblich zur Genesung und zum Wohlbefinden beitragen“, fügt Weber hinzu.

Aus diesem Grund war es dem Team vom Selbsthilfebüro ein großes Anliegen, den Selbsthilfegruppenleiter/innen einige praxistaugliche und niederschwellige „Werkzeuge“ als Methoden zur Aktivierung und Auflockerung an die Hand zu geben und sie für Bewegungs- und Entspannungseinheiten während der Gruppentreffen zu sensibilisieren.

Inhalte der Fortbildung waren unter anderem eine Bewegungseinheit zur Wirbelsäulengymnastik, die Kennenlernen und Vorstellen von eigenen Kraftquellen, Spiele zur Verbesserung der Gruppendynamik und Einblicke in Theorie und Praxis der Entspannungsübung „Body Scan“ nach John Kabat-Zinn.

Angeleitet und durchgeführt wurden diese Einheiten von Herrn Ronald Weber, Dipl. Sozialpädagoge und Frau Veronika Moosmang, Gesundheitsmanagerin, Fitness- und Entspannungstrainerin.

Resümierend sprechen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einer sehr gelungen, abwechslungsreichen und inspirierenden Veranstaltung.



Leiter/innen der Selbsthilfegruppen mit Ronald Weber (3.v.r.) und Veronika Moosmang (2.v.r.)

Erika Breu
Pressestelle