

Seminar Bewegung und Entspannung

vom 20.10.2020 bis 25.10.2020

im Allgäu Art Hotel in Kempten.

Ein Blick zurück in die Seminar-Woche durch Birgit Grobe (Angehörige) und Marcus Hampel (Aphasiker).

Am Dienstagnachmittag trafen sich 14 Teilnehmer zu dem Seminar trotz der verstärkten Besonderheiten und Vorschriften aufgrund der Corona - Pandemie.

Die Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellungsrunde wurde durch Gisela Bacmeister übernommen, da Thomas Loch aufgrund einer Zugverspätung nicht rechtzeitig im Hotel ankommen konnte.

Überrascht waren wir, dass zwar jede Menge Betroffene, aber insgesamt nur zwei Angehörige dabei waren.

Trotz der Pandemie konnten am Mittwoch- und Donnerstagvormittag die geplanten Übungen mit den beiden Therapeuten Herrn und Frau Sedlmeier stattfinden.

Wir wurden vormittags in zwei Gruppen eingeteilt. Frau Sedlmeier übernahm in einer Gruppe die Sprachübungen und Herr Sedlmeier Qi Gong und Entspannung.

Wir waren in der Gruppe von Herrn Sedlmeier. Zuerst ging es um die Fragen „Fühlst Du Dich wohl?“ bzw. „Wie gehst Du mit Streß um?“ Hierzu erzählte jeder Teilnehmer etwas über seine Lebenssituation und wie er sich im Moment fühlt. Die sehr emotionalen, persönlichen Berichte gingen ganz schön unter die Haut.

Ein Satz von Herrn Sedlmeier ist uns hierbei in guter Erinnerung geblieben:
„Die größte Stärke, die man hat, ist auch seine Schwäche!“

Herr Sedlmeier erklärte uns die theoretische und sehr interessante Bedeutung von Qi Gong, Achtsamkeit und Meditation.



Qi Gong haben wir als eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen erlebt. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und sollten auch bei uns einen festen Platz einnehmen. Qi Gong wurde uns ebenfalls als eine wichtige Behandlungsmethode mit einem sehr breiten Wirkungsspektrum vermittelt.

Wir konnten Übungen zu Qi Gong nachmachen und auch eine „Mediation“ erleben.

Das kulturelle Programm kam aber auch nicht zu kurz und war gut durch Thomas Loch organisiert.

Am Mittwochnachmittag holte uns ein „Stadtbus“ ab und fuhr zum sehr sehenswerten Archäologischen Park Cambodunum Kempten.

Der Archäologische Park Cambodunum ist ein Ausgrabungsgelände und Museum über die Besiedlung des römertimeichen Ortes Cambodunum zur Zeit des Kaisers Augustus.



Hier wartete auch schon eine Besucherführerin und begab sich mit uns auf eine Entdeckungsreise in die älteste schriftlich erwähnte Stadt Deutschlands. Wir können nur sagen: Glück gehabt, da die Pandemieampel in Kempten auf dunkelrot steht, sind derzeit alle Führungen wieder abgesagt.

Donnerstagnachmittag war ursprünglich eine Führung durch die Residenz geplant, die leider Corona bedingt nicht stattfinden konnte. Hier hatte Thomas Loch eine nette Idee: Jeder Aphasiker erhielt fünf Euro und sollte ein Geschenk für sich kaufen und abends den anderen Teilnehmern mit einem kleinen Vortrag präsentieren.

Das war gar nicht so einfach....aber nach einem längeren Spaziergang durch Kempten hat mein Mann doch noch etwas Lustiges entdeckt, dass er abends den anderen Teilnehmern vorstellen konnte.

Dies war eine tolle Übung für ihn und vor einigen Wochen noch gar vorstellbar! Aber in der netten Atmosphäre der Gruppe traute er sich das zu, denn in der Gruppe wurde gearbeitet.

Freitags besuchten wir die katholische Stadtpfarrkirche und Basilika St. Lorenz in Kempten incl. Führung. Die Basilika ist der erste große Kirchenbau in Süddeutschland nach dem Dreißigjährigen Krieg. Der Baubeginn war 1652 und die beiden Baumeister waren Michael Beer und Johann Serro.

Die kulturell sehr wertvolle Sankt Lorenz Basilika beeindruckte durch die großartige Doppelturmfassade und durch die mächtige Kuppel über dem Chorraum. Im Innern der St. Lorenz-Basilika faszinierte die reiche Ausstattung und die Altäre sowie das geschnitzte Chorgestühl mit seltenen Scagliolaplatten.

Die angekündigte Gymnastik mit Thomas Loch wurde auf freitagnachmittags und draußen vertagt. Bei den Übungen gab es durch Thomas Loch etliches zu verbessern! Er ist nun mal ein „kleiner“ Perfektionist!

Danach wurden wir wieder in Gruppen aufgeteilt, hierbei hieß es Platz für Kreativität – Möglichkeiten des Sich-Ausdrückens ohne Sprache.

Jeder Teilnehmer hatte verschiedene Zeitschriften zum Ausschneiden von Bildern und basteln einer eigenen Collage. Nach dem Abendessen wurde jede Collage an einen Flipchart geheftet und von den einzelnen Teilnehmern mit einem kleinen, persönlichen Vortrag präsentiert.

Zum Schluss wurde aus den einzelnen Bildern ein attraktives Gesamtkunstwerk erstellt, das zum Fotografieren einlud.

Anschließend wurde den Teilnehmern von Thomas Loch noch Neues vom Aphasiker Landesverband Bayern inkl. Vorstellung der Homepage angeboten.

Am Samstag, dem vorletzten Tag, fuhren wir mit dem Bus in das schöne Füssen. Mit unserer positiven Stadtführerin konnte den Teilnehmern auch der Regen nichts anhaben.

Anschließend fuhren wir weiter nach Schwangau zur Tegelbergbahn mit Blick auf das im Nebel liegende Schloss Neuschwanstein.



Da durch das schlechte Wetter eine Bergfahrt nicht in Frage kam, wurde von Thomas Loch das Schlossbrauhaus in Schwangau für ein super leckeres Mittag-Essen ausgewählt.

Bei der Rückfahrt zum Hotel hielten wir am Forggensee, der mit 15,2 km² Fläche der fünftgrößte See Bayerns und der flächenmäßig größte Stausee Deutschlands ist.

Am Sonntag ging es nach dem Frühstück und kurzer Verabschiedung a lá Thomas Loch wieder nach Hause.

Zusammenfassend möchten wir sagen:

Das Seminar war rundum gelungen.

Es war für alle eine Herausforderung, aber „Es hat Spaß gemacht!“ und „Wir kommen wieder!“

Das Hotel war prima ausgewählt – zentrumsnah mit schönen Zimmern, Wellnessbereich und einer super Küche; die Servicekräfte sehr engagiert und hilfsbereit.

Ein dickes Dankeschön an Thomas Loch, der trotz den ganzen Corona bedingten Schwierigkeiten alles möglich gemacht hat!!!



Danke!