

Bericht zum Treffen der Regionalgruppe Baden-Württemberg/Pfalz/Saar in Ettlingen vom 06.07.2024

Um 11.30 Uhr eröffnen Monika und Stefanie das Treffen, welches heute in kleinerer Runde stattfindet. Monika informiert über die Inhalte des heutigen Treffens. Stefanie informiert die Anwesenden über wichtiges aus der Vorstandschaft - Peter Weidmann HSP Euro, Monica und Frauke waren bei Frau Prof. Dr. Schüle in Heidelberg, um mit ihr noch ausstehendes zu klären und natürlich noch mal eine ausführliche Information über Paderborn (Kosten, Anmeldeschluss, Themen).

- Auf Wunsch vieler Mitglieder der Regionalgruppe wegen Entfernung zum Jahrestreffen bringt Stefanie den Vorschlag ein, dass man sich wegen der Entfernung Paderborn, ein Treffen für die Regionalgruppen, welche im südlichen Teil Deutschlands ansässig sind, durchzuführen. Dies muss aber erst mit dem Vorstand und den anderen Regionalgruppen besprochen werden.
- Erweiterung der Regionalgruppenleitung, da Monika aus privaten Gründen kürzertreten muss. Michaela bietet sich an, das Team von Stefanie und Monika zu ergänzen, um den Aufgabenbereich von Monika zum Großteil zu übernehmen. Monika stellt an die Anwesenden (17 Stimmberechtigte) die Frage, ob Sie dies wollen. Per Handzeichen mit einer Enthaltung zugestimmt.
- Neue Mitglieder der HSP- Selbsthilfe Regiogruppe BaWü/ RLP/ SL stellen sich vor.

Mittagessen

- Um 13.20 Uhr startet das Lachyoga mit Herrn Thorsten Gnida-Cink
Eröffnung durch Herr Gnida-Cink mit dem Hinweis während des Lachjogas sich zu duzen. Er erklärt, wie er zum Lachyoga gekommen ist. Er findet es gut, dass noch keiner der Teilnehmer jemals Lachyoga gemacht hat.

Zu Beginn soll jeder erst einmal in sich gehen und herausfinden, wo er stimmungsmäßig liegt (0 schlecht – 10 super). Diese Frage wird Thorsten am Ende erneut stellen.

Lachyoga ist ein Lachen, welches gespielt wird. Jede gespielte Reaktion geht auf einen zurück, da es die gleiche physische wie auch psychische Wirkung hat wie echtes Lachen. Thorsten zeigt erste Übungen, in welchen wir Lachen provozieren sollen.

Daraus soll gelernt werden, dass es an einem selbst liegt, wie man sich fühlt, da jedes Gefühl provoziert werden kann.

Was jedem klar sein muss, Lachyoga ist keine Therapie

Elemente des Lachjogas sind:

- Den Körper mit einbeziehen, nicht nur Lachen.
- Achtsamkeit, immer auf sich achten, nur was geht.
- Atemübungen, um sich auch wieder zu entspannen.
- Kindliche Verspieltheit in Übungen einbringen.
- Entspannungsübung am Ende

Kontraindikationen:

- Bei Erkältung kein Lachyoga
- Bei unbehandeltem Bluthochdruck
- Bei Knochenbrüchen
- Harninkontinenz
- Epilepsie
- Ärztlich abklären nach Operationen oder anderen Erkrankungen

Auch hier zählt immer die Achtsamkeit- tut es mir noch gut.

Im Anschluss an den theoretischen Teil folgte klar, die Umsetzung der soeben dargestellten Ansätze im Praktischen, was sichtlich und hörbar erfolge hatte.

Um 15 Uhr begann der Ausklang mit gemeinsamer Kaffee- und Kuchenzeit.