



Programm: Intensiv-Wochenende U-Health

Heilsame Auszeit für Menschen mit chronischen Krankheiten

Freitag, 14. Juni bis Sonntag, 16. Juni 2019
In Unbesandten, Brandenburg

Gesundheit gestalten. Gemeinsam!

Freitag, 14. Juni 2019, 14.00 bis 19.00 Uhr (inkl. Kaffeepause)

Modul 1: Wahrnehmen / Verstehen

Nach einer ersten inhaltlichen Einführung erhalten Sie Impulse, um die Umgebung mit allen Sinnen verstärkt wahrzunehmen. Dabei betrachten Sie einfache Dinge aus einem neuen Blickwinkel und können dabei erleben, dass die Kraft oft im Kleinen liegt. Mit einer einfachen Bewegungsübung nehmen Sie auch Ihr körperliches Empfinden in der Bewegung verstärkt wahr. Im Dialog tauschen Sie sich darüber aus, was Sie in den Übungen erfahren haben. Dabei kommen Sie erstmals mit der Methode der kontemplativen Dyade in Berührung - eine Form der Meditation, bei der sich zwei Menschen bewusst gegenseitig zuhören. Nach einer gemeinsamen Bewegungsübung schließen Sie den Tag mit einer angeleiteten Meditation ab.

Samstag, 15. Juni 2019, 9.45 bis 19.00 Uhr (inkl. Mittags- und Kaffeepause)

Modul 2: Begegnen

Hier gibt es Raum und Zeit, um die anderen Teilnehmer*innen näher kennen zu lernen, indem Sie sich bewusst einander zuwenden. Nach einer ersten angeleiteten Meditation führen wir Sie an die Methode des sogenannten „Dialogspaziergangs“ heran. Sie erhalten Anregungen, die Ihnen helfen, sich anschließend vertieft und wertfrei zuzuhören. Das Leben mit der jeweiligen Erkrankung kann dabei individuell thematisiert werden. Beim Zuhören wird besonders darauf geachtet, Ressourcen des Gegenübers zu erspüren. Bilder und Eindrücke werden anschließend beschrieben oder kreativ dargestellt und Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht. In der Spiegelung am Anderen und durch wohlwollende Rückmeldungen erlangen Sie neue Erkenntnisse über sich selbst, erkennen Potentiale und erfahren Rückhalt in der Gemeinschaft. Eine gemeinsame Bewegungsübung rundet das Modul ab.

Modul 3: Nähren

Sie erlernen Methoden, mit denen sie weitere Erkenntnisse über Ihre Kraftquellen und inneren Bedürfnisse gewinnen und erlangen ein erstes Bewusstsein dafür, was Sie loslassen möchten, um Ihr Leben mit Krankheit besser gestalten zu können. Im Mittelpunkt stehen Fragen, wie „Welche Faktoren beeinflussen mein gesundheitliches Empfinden?“ „Welche Nahrung benötige ich?“ „Wie

kann ich nährnde Aspekte in meinen Alltag einbauen?“ Eine gemeinsame Bewegungsübung rundet das Modul ab.

Sonntag, 16. Juni 2019, 9:00 bis 12.00 Uhr

Modul 4: Sein & Handeln

Zum Abschluss erhalten Sie Unterstützung dabei, Ihr persönliches erstes Ziel zu formulieren und vereinbaren mit den anderen Teilnehmer*innen nächste Schritte, um dieses zu erreichen. Sie vernetzen sich untereinander, um im Anschluss an das Wochenende mit Hilfe der U-Health Methode den Weg zu gesundender Veränderung gemeinsam weiter zu beschreiten.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen inhaltlichen Ablauf des Intensiv-Wochenendes handelt. Da jede Gruppe anders ist und wir so weit wie möglich auf die jeweiligen Bedürfnisse eingehen, können sich noch Änderungen ergeben.