

Projektwochenende „Kraft tanken“ in Erkner erfolgreich durchgeführt

Seit Wochen haben wir gebangt und gehofft und regelmäßig die Corona Inzidenz Zahlen in der Region Oder/Spree verfolgt. Glücklicherweise lagen diese die Tage vor unserer Anreise immer unter dem Wert von 20 und sind am Tag unserer Abreise sogar auf 11,2 gesunken. So konnten wir mit ruhigem Gewissen unter Einhaltung der Hygieneregeln unser Seminar „Kraft tanken“ in Erkner realisieren.



an der Woltersdorfer Schleuse

Am Freitag sind die Teilnehmer aus 5 verschiedenen Bundesländern angereist. Entspannung, Bewegung und Gespräche standen auf dem Programm. Zum Auftakt machten wir einen schönen Waldspaziergang an der Löcknitz und am Flakensee entlang zur Woltersdorfer Schleuse. Während wir uns an der Natur erfreuten hatten wir viel Gelegenheit zu informativen Gesprächen, die nach dem Abendessen auf der Terrasse der „Bildungslücke“ bei einigen leckeren Getränken fortgesetzt wurden.



beim Kreativ-Workshop

Der Samstag startete mit dem Kreativworkshop, wo schöne Geschenkkarten gebastelt wurden. Gut vorbereitet wurde dieser Workshop wieder von Angela Hoffmann. Es entstanden hübsch gestaltete Karten und alle Teilnehmer waren mit Freude dabei.

Am Nachmittag wurden wir unter fachkundiger Anleitung ermuntert, verschiedene Bewegungsübungen zu absolvieren. Diese Übungen wurden mit einem Würfelspiel kombiniert, sodass wir immer in Bewegung waren und viel ausprobieren konnten.



Beginn vom Bretterschen Graben

Nach einer kurzen Erholungs- und Erfrischungspause unternahmen wir einen Spaziergang durch ein Moor- und Wiesengebiet am „Bretterschen Graben“ entlang, welcher den Dämeritzsee mit der Spree verbindet. Es war ein interessanter Weg, allerdings wurden wir durch unzählige Mücken attackiert. Den Abend ließen wir wieder auf der Hotelterrasse bei interessanten Gesprächen ausklingen.

Am Sonntagmorgen durften wir den Turm des Bildungszentrums besteigen und einen herrlichen Ausblick auf das baumreiche Umland von Erkner genießen.



Erläuterungen zu den Übungen

Danach absolvierten wir noch einmal Dehn- und Bewegungsübungen mit anschließender Entspannung. Nach dem Mittagessen erfolgte die Verabschiedung und das schöne Seminarwochenende war für die pflegenden Angehörigen viel zu schnell beendet und die Betroffenen zu Hause warteten schon sehnsüchtig auf unsere Heimkehr. „Es war ein erholsames, informatives, schönes Wochenende unter Gleichgesinnten“, so die einhellige Meinung der Teilnehmer. Der einzige Wermutstropfen ist, dass wir das Schwimmbad nicht nutzen konnten.

Wir bedanken uns bei der TK für die finanzielle Förderung, durch die wir dieses Seminarwochenende noch einmal realisieren konnten.

Roswitha Stille

Alle Bilder zum Projektwochenende „Kraft tanken“ in Erkner





Dieses Projekt wurde gefördert von der TK

