

# Lebensenergien wecken und pflegen

## Workshop mit Christiane Schmidt

**Weinheim.** Im Juni 2009 hatte sich die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Weinheim zu einem Workshop mit Christiane Schmidt, Trainerin für Situationsdynamik und mit Selbsthilfegruppen vertraut, verabredet, um mit Eutonie-Übungen, assoziativen Gruppenarbeitsformen und im Gespräch „Lebensenergien zu wecken“.

Eutonie-Übungen ermöglichen die Konzentration auf körperliche Spannungen und Energien und laden zum Betrachten und Verstehen dessen ein, was unser Körper zu erzählen hat.

An diesem Tag zeigten sich die Spuren gelebter Biografie (Leistungsansprüche, Schmerzen, Spannungen, etc.) deutlich, konnten jedoch aus der Distanz betrachtet werden.

Während des freien Assoziierens, das kreative Ideen mit viel Lachen hervorzauberte, lösten sich bei einigen Frau-

en Spannungen und Schmerzen und führten zu einem ruhigeren, mit sich selbst einverstandenem In-sich-selbst-zuhause-Sein.

Das Ergebnis des Workshops wurde u.a. so beschrieben: „Erst innerlich gelassen kann ich nach außen aktiv werden. Die Ruhe in mir spüre ich jetzt und bin fast beschwerdefrei.“

### KONTAKT

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe  
Weinheim: [shg-fibromyalgie@gmx.de](mailto:shg-fibromyalgie@gmx.de)

