

# Keep Moving

## Ein bewegtes Wochenende in der Schorfheide

Am Freitag, den 24. September kamen alle Teilnehmerinnen nachmittags im Ringhotel Schorfheide an und bezogen sogleich ihre Zimmer. Das Hotel ist sehr idyllisch im Wald gelegen und durch die großen Glasfronten wird man immer wieder daran erinnert. Nach Kaffee & Kuchen und der gemeinsamen Begrüßung gab es einen ersten Block „Keep Moving“ durch den Trainer Mirko Lorenz in unserem Tagungsraum. Er konnte leider nur per Videoschalte teilnehmen, der entspannenden Wirkung der Übungen tat das aber keinen Abbruch. „Keep Moving“ ist ein anerkanntes Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehre Taiji besonders zunutze macht. Der erste Block bestand aus einer Aufwärmübung, ersten Teilen der 7er-Folge sowie einer Runde Qi Gong. Danach ging es gemeinsam zum Abendessen und der erste Tag fand ein gemütliches Ende.

Am Samstag begann der Tag mit einem gemeinsamen Frühstück im Hotelrestaurant. Danach starteten wir unser „Keep Moving“-Training mit der extra aus Berlin angereisten Trainerin Ulrike. Da es noch regnete, übten wir zuerst noch einmal im Konferenzraum. Der erste Block bis zum Mittagessen startete wie immer mit Aufwärmübungen, Dehnen und Lockern. Danach trainierten wir die Baummeditation, die besonders den festen Stand schulen soll. Wir lernten außerdem, die 7er-Folge mit der Bewegung „Buddhas Wächter“ abzuschließen. Nach einer Einheit Qi Gong im Garten des Hotels erklärte uns Ulrike, wie wichtig der sichere Stand und eine Reizreduzierung besonders für Menschen mit Bewegungsstörungen ist.

Nach dem Mittagessen machten wir mit dem zweiten Block „Keep Moving“ für diesen Tag weiter. Dabei arbeiteten wir wieder im Freien an unserer 7er-Folge. Schließlich wollten wir es schaffen, alle Schritte auswendig zu lernen, um das Training auch nach unserem Wochenende in unserem Alltag integrieren zu können. Nach einer kurzen Pause mit Kaffee & Kuchen entspannten wir mit etwas Qi Gong im Garten. Anschließend verabschiedeten wir die Trainerin Ulrike, die sich wieder auf den Weg zurück nach Berlin machen musste. Den restlichen Tag ließen die Teilnehmerinnen unterschiedlich ausklingen: Manche mit Abschalten auf den Zimmern, andere mit einem Spaziergang zum nahegelegenen Werbellinsee. Mit einem gemeinsamen Abendessen ließen wir den Tag ausklingen.

Der Sonntag kam überraschend schnell. Nach dem Frühstück entschieden wir uns, gemeinsam in der Nähe des Hotels durch den Wald zu einem kleinen Teich zu spazieren. Am Siegfriedbrunnen nutzen wir den strahlenden Sonnenschein für ein Gruppenbild. Nun war es an uns: In der Sonne und am ruhig gelegenen Teich machten wir die Qi Gong-Übungen, die wir die letzten Tage gezeigt bekommen hatten. In der Gruppe konnten wir uns gut an die einzelnen Übungen erinnern. Es war ein ganz besonderer Ort für Qi Gong!

Zurück im Hotel nutzten wir die Videoaufzeichnung von der Schalte zu unserem Trainer Mirko Lorenz, um einige Aufwärm- und Lockerungsübungen zu machen. Nach dem Mittagessen absolvierten wir dann im Garten die 7er-Folge ganz alleine und in der Gruppe hat es auch super geklappt. Passend dazu wählten wir entspannte asiatische Musik. Was für ein beruhigender Ausklang des Wochenendes!

Bei abschließendem Kaffee & Kuchen ließen wir das Wochenende gemeinsam Revue passieren. Auf einem Plakat sammelten wir alle Begriffe, die wir mit „Keep Moving“ und unserem Wochenende verbinden. Wir waren uns einig: Es war ein überaus gelungenes Wochenende. Die verschiedenen Bewegungseinheiten kombiniert mit der Gemeinschaft und der unglaublich schönen Natur der Umgebung wirkten entspannend und wohltuend auf Körper und Seele. Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Wochenende 2022 und danken allen beteiligten Organisatoren und Finanzierern!

Julia Kühne, Berlin

#### FOTOVORSCHLAG:

Gruppenfoto, Keep-Moving Plakat, Qi Gong-Übungsbild, evt. Hotelaussicht ins Grüne