Bund Deutscher Kriminalbeamter

BDK-Entspannungsseminar ein voller Erfolg

22.03.2014

Am Ende des 1. BDK-Entspannungsseminars vom 14. bis 16. März 2014 im Kloster Kirchberg blieb nur eine Frage offen: Wann und wo bietet der BDK das nächste Entspannungsseminar an?

Bei strahlendem Sonnenschein reisten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Freitagnachmittag im sehr idyllisch und ruhig gelegenen Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar an. Die Anlage hat schon etwas Entspannendes an sich, mit den historischen Gebäuden, Grünflächen und der offenen Gestaltung des Geländes.

Bereits durch die erste von vier Yoga- und Entspannungseinheiten, die von Kollege Jo Buchhäusl abgehalten wurden, konnten alle dem Ziel des Seminars einen großen Schritt näher kommen. Er ist seit fünf Jahren ausgebildeter Yogalehrer und -therapeut und betreibt in Nebentätigkeit gemeinsam mit seiner Ehefrau Belinda Hoffmann, ebenfalls Kollegin, die Yogaschule „Yoga im Leben“ in Ludwigsburg.

Die Gruppe war sehr gemischt: Yoganeulinge, solche mit schon jahrzehntelanger Erfahrung, einzelne Frauen und Männer sowie Ehepaare, und dennoch fügten sich alle innerhalb kürzester Zeit zu einer harmonischen Gemeinschaft zusammen. Dies war zum großen Teil Jo Buchhäusl zu verdanken. Er verstand es sehr gut, einen Bogen innerhalb der einzelnen Stunden zu spannen, so dass sich alle Teilnehmenden mitgenommen fühlten, ohne unter- oder gar überfordert zu sein. Die Kurse umfassten fünf Aspekte des klassischen Yoga in Variationen mit ganzheitlichem Ansatz bestehend aus Körperübungen, Atmung, Entspannung, Ernährung sowie positivem Denken und Meditation. Das Ganze wurde durch die eine oder andere lustige Yogaposition (z.B. der „Clown“ oder die „Krähe“) aufgelockert.

Durch Übungen aus dem „Männer-Yoga“ wurde deutlich, dass auch Kraft beim Yoga gefragt sein kann. In den Entspannungsphasen gelang es Jo Buchhäusl, Informationen und Hintergründe aus dem Yoga locker einfließen zu lassen. Zwischen Anspannung und Entspannung entstand so die beabsichtigte Balance und es war noch genügend Freiraum im Programm vorhanden, um in der freien Zeit den eigenen Gedanken alleine oder gemeinsam mit anderen Teilnehmenden nachzugehen. Wer wollte, konnte beim Gebet in der wunderschönen Klosterkirche immer wieder zusätzliche Ruhe finden.

Ein weiteres Highlight war die Klosterführung: sehr kompetent und kurzweilig wurden wir am Samstagnachmittag durch Herrn Lothar Müller, der schon lange Zeit unterstützend für das Kloster tätig ist, mit den örtlichen und historischen Gegebenheiten der Anlage vertraut gemacht.

Die sehr gute Verpflegung aus der Klosterküche und Klosterschenke tat ihr übriges, um das Wohlbefinden endgültig herzustellen, wie auch die gemeinsamen Abende bei einem Glas Wein oder Bier.

Am Ende des gemeinsamen Wochenendes waren sich alle einig: es war eine rundum gelungene Veranstaltung. Als Erweiterung des Programms wurden Lauf- und Walking-Einheiten angeregt, was Petra Wiesel als Organisatorin des Seminars gerne aufnahm. Es stellte sich zum Schluss nur noch eine Frage: Wann und wo bietet der BDK das nächste Entspannungsseminar an?

Ein Seminarbericht von Petra Wiesel

Schlagwörter
Baden-Württemberg
diesen Inhalt herunterladen: PDF