

Entspannungs – und Wellness Angebot für Senioren (Thema Winter)

Gruppengröße: 6 Personen

Benötigtes Material: Hot Stones

Zum Einstieg kann folgendes Wellness Angebot durchgeführt werden:

- Steine erwärmen.
- Jedem Teilnehmer werden zwei erwärmte Steine entweder in die Hände gegeben oder unter die Oberschenkel gelegt. Evtl. Zusätzlich ein warmes Körnerkissen oder eine warme Gel Kompresse auf die Schultern
- Während die Teilnehmer die Wärme spüren und genießen und sich dabei automatisch entspannen, hintereinander die anderen Teilnehmer mit zwei erwärmten Steinen an Nacken und Rücken massieren.
- Anschließend bekommen alle Teilnehmer auf die schön angewärmten Hände etwas ÖL und sie sollen sich eine kleine Handmassage machen (Schritt für Schritt zeigen).
- Im Anschluss daran sanfte Fingergymnastik.
- Zum Abschluss einen dieser Einheit einen "Wintertee" trinken, langsam und achtsam.

Im Anschluss an die Hot Stone Massage folgt die Fantasiereise (kann im sitzen oder liegen durchgeführt werden)

Spaziergang im Winterwunderland

Begebe dich in Gedanken in eine wunderschöne Winterlandschaft- Wiesen und Felder sind mit weißem, glitzernden Schnee bedeckt- die Sonne steht hoch oben und schickt wärmende Strahlen, die dich wie mit einem warmen Mantel umhüllen- die Luft ist erfrischend klar und rein - atme diese reine und klare Luft tief ein- und aus - versuche den Sauerstoff tief in deine Lungen strömen zu lassen- atme ein- und wieder aus- mit jedem Atemzug wirst du entspannter und ruhiger- ein große Ruhe breitet sich aus -hier kannst du Harmonie und Frieden finden- es ist alles im Einklang - es ruht alles in sich selbst
Du befindest dich an einem ruhigen wundervollen Ort - ein leichter Luftzug umstreift dich ist fast wie ein Streicheln, ganz sanft und zart- ein warmer Wintermantel hüllt dich mollig und warm ein- du fühlst dich angenehm warm- wohl -und entspannt- die Ruhe und Stille dieses Ortes entspannen dich - du kannst sie voll und ganz in dich aufnehmen
Vor dir kannst du einen Weg erkennen- er ist leicht mit Schnee bedeckt- wenn du jetzt voranschreitest, kannst du ein leichtes Knirschen deiner Schritte hören- von weitem nimmst du die Klopfgeräusche eines Spechtes wahr- sie hallen lange nach- kleine winzige Schneeflocken schweben vom Himmel auf die Erde und streifen sanft deine Wangen und Nase. Wenn du magst, kannst du nun den Weg entlanglaufen- du kannst am Wegesrand Schneewehen sehen- sie bilden unterschiedliche weiche Formen- der Schnee glitzert in der Sonne in allen Farben- wie Diamanten im Licht- von weitem siehst du eine Gruppe Rehe, die sich ihren Weg durch den Schnee bahnen- sie strahlen große Ruhe aus - um dich herum ist alles friedlich - liebevoll - und ruhig
Der Weg führt dich nun in einen großen Park - der auch völlig mit Schnee bedeckt ist - dort befindet sich in der Mitte eines Weges ein großer Brunnen - in der Mitte des Brunnens sind wunderschöne Engelsfiguren zu erkennen - die nun mit einer dicken Eisschicht bedeckt sind

- die Sonnenstrahlen erhellen diese wunderschönen Engelsfiguren - sie strahlen wie Kristalle in den schönsten Farben- es ist wie ein Festival des Lichts- das alles in seiner Nähe in dieses Licht eintaucht und erhellt- gehe nun ein paar Schritte näher und sieh dir diese Farbenwelt etwas genauer an - spüre das angenehme Licht um dich herum - es wärmt dich -umfließt und umhüllt dich - liebevoll - spüre die große Ruhe dieses Ortes

Der Brunnen ist reich mit Ornamenten verziert - wenn du magst kannst du mit den Händen darüberfahren und diese spüren - lass dir nur Zeit und spüre mit deinen Händen die Verzierungen- Rundungen - gerade Linien - Figuren

Spüre die liebevolle Ruhe dieses Ortes - der Wind streicht sanft über deine Schultern - es ist fast wie ein Streicheln - eine sanfte Umarmung - die Sonne strahlt dich an, umhüllt dich mit ihrer Wärme - alles ist ruhig und warm -harmonisch und entspannt

Nun gehe weiter auf deinem Weg und erfasse den Park vor deinem inneren Auge - es gibt viele Bäume und Sträucher- die jetzt mit Schnee bedeckt sind- große mächtige Bäume - kleine Sträucher - Hecken - Steinfiguren und Wegeinfassungen - der ganze Park ist ein einziges weißes Winterwunderland - kleine Eiszapfen glitzern an den Ästen der Bäume - fast wie Weihnachtsschmuck-kleine Vögel huschen von Baum zu Baum und begleiten deinen Weg mit fröhlichen Vogelgesang - winzige Spuren sind auf der Schneedecke zu sehen- die Atmosphäre dieses Platzes ist gedämpft - fast so als wenn die Zeit stehen bliebe - atme die klare und reine Luft ein und aus - ein und aus - fühle wie diese reine Luft tief in deine Lunge fließt und atme sie aus - gib alles Belastende mit dieser Atmung an diesen friedlichen Ort ab - atme wieder tief ein und aus - lass dir Zeit -mit jedem Atemzug gleitest du tiefer in eine große Ruhe und Zufriedenheit. Spaziere noch etwas weiter durch den Park- du entdeckst einen kleinen zugefrorenen See -

auf diesem See spielen fröhliche Kinder - die lachend kleine Wettrennen mit ihren Schlittschuhen veranstalten - andere drehen Pirouetten und springen dabei in die Luft - die ganze Atmosphäre ist angefüllt mit Leichtigkeit, Lachen und Fröhlichkeit- am Rande befinden sich andere Kinder, die lachend Schneemänner bauen- sie bewerfen sich fröhlich mit Schneebällen und freuen sich ihres Lebens -nimm diese Fröhlichkeit der Kinder tief in dich auf- spüre in deinem Körper die Freude und Leichtigkeit dieser Kinder

Wenn du magst - kannst du selbst einen Schneeball formen- und diesen werfen - der Schnee knirscht in deinen warmen Händen - und fühlt sich richtig gut an - er ist weich und fest zugleich - am Rande dieses Sees ist eine Bank - ruhe dich eine kleine Weile auf dieser Bank aus -lass deinen Blick noch eine Weile streifen- über die Landschaft - die spielenden fröhlichen Kinder - die Leichtigkeit und Fröhlichkeit- du kannst voll und ganz die Ruhe und den Frieden dieser Winterlandschaft spüren- du bist im Einklang mit den Elementen- im Einklang mit dir Selbst.

Nun wird es Zeit, die Heimreise anzutreten- folge dem Weg wieder zurück- du winkst fröhlich den spielenden Kindern zu - nun bist du schon in dem schneebedeckten Park mit den großen Bäumen und Sträuchern- sie glitzern nach wie vor mit ihren Eiskristallen wie bunt geschmückte Weihnachtsbäume - danach siehst du auch schon den Platz mit dem Engelsbrunnen- der dir schon von weitem hell entgegenstrahlt- du kannst die Ruhe und den Frieden dieses Platzes spüren - alles ist im Einklang - alles ist angefüllt mit einer großen Gelassenheit- Zuneigung und Ruhe - nimm dieses Gefühl voll und ganz auf- spüre es mit jedem ein und aus deines Atems - Ruhe und Gelassenheit Zuneigung und Wärme - Harmonie

Begib dich nun auf deine Heimreise - das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten - fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt- fühle dieses Gefühl der Freude - fühle die angenehme Schwere deiner Glieder- die Entspannung und die wohlige Wärme - nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild -verabschiede dich- spüre den Atem ein und aus - heben und senken des Brustkorbes - ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück- fühle deine Füße - deine Arme - balle leicht deine Fäuste - gibt etwas Kraft hinein- bewege deine

Füße - atme ganz tief ein und aus - Strecke Arme und Beine - räkle dich, strecke dich -
und öffne nun langsam deine Augen, atme nochmals tief durch- du bist vollkommen zurück
in der wachen Welt.