

## Wellness für Menschen mit Polio

Davos Wolfgang –  
22. bis 29. August:  
Am sonnigen  
Samstagnachmittag  
fanden sich suk-  
zessive die 18 Teil-  
nehmenden des  
äusserst beliebten  
Kurses «Wellness für  
Menschen mit Polio»  
im Hotel Seebüel  
ein. Trotz der an-  
strengenden Anreise  
überwog die Vor-  
und Wiedersehens-  
freude sichtlich;  
drei Teilnehmende  
waren neu zur  
Gruppe gestossen.

Der gemeinsame Tageseinstieg wurde jeweils mit Atem- und Bewegungsübungen sowie Gesang eingeleitet. Im Anschluss wurden Vorträge anberaumt und verschiedene Formen der Wellness vorgestellt. Dementsprechend erfreuten sich Tanja Vollenweiders Ausführungen über die Steinheilkunde grosser Beliebtheit, zumal sie reichlich Anschauungsmaterial zur Verfügung stellte. Im darauf folgenden Praxisteil demonstrierte sie das Gesagte anhand von Fussbädern sowie Gesichts-

Zuspruch fanden die einstündigen Shiatsu- und Craniosacral-Einzelberatungen bei Claudia Oliveri und Cathia Riedi. Ersteres befasst sich mit dem Ausgleich des Energieflusses des Körpers, Letzteres handelt von der Nutzung der rhythmischen Pulsationen der Rückenmarksflüssigkeit, um durch feine manuelle Impulse körperliche, geistige und seelische Blockaden aufzulösen. Gemeinsam ist ihnen die Förderung der Selbstheilungskräfte des Gesamtorganismus. Unsere Kursleiterin Verena



Rücken- und Bauchmassagen. Maja Christen erläuterte die Spiraldynamik, welche sich mit dreidimensionalen Bewegungsabläufen auseinandersetzt. Im Anschluss illustrierte sie das Fachgebiet mit Hilfe vier Freiwilliger. Auf vielseitigen Wunsch fanden die «Wellness im Wasser»-Stunden bei Katja Marschall dieses Jahr zweimal statt. Einen span-



nenden Überblick über seine Tätigkeit als Heilpraktiker verschaffte uns Andreas Gobet, indem er uns mit einigen verbreiteten pflanzlichen Urtinkturen und homöopathischen Arzneimitteln vertraut machte. Ebenfalls Anklang fand die Einführung in das autogene Training durch Christine Gobet. Nachdem sie uns diese auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik mittels praktischer Übungen veranschaulicht hatte, hielten wir die Standardformeln schriftlich fest.

nahm sich eine ganze Stunde Zeit, damit wir uns ein Bild von der Welt der Maltherapie machen konnten. Bei dieser Gelegenheit warf sie einen Blick auf die Zeichnungen, welche wir zuvor unter ihrer Anleitung mit drei frei gewählten Farbstiften in der gemeinschaftlichen Mal- und Gestaltungstherapie angefertigt hatten. Matty verwöhnte viele unserer vielbeanspruchten Hände mit einer kompetenten und einfühlsamen Handmassage; verdientermassen überreichte ihr die Kursleitung ein Zertifikat.

Während gewisse Teilnehmende Wellness-Aktivitäten besuchten, nutzten die anderen die freie Zeit für individuelle Vorhaben. So lädt die malerische Umgebung mit den satten Farben der Bäume, dem dezenten Duft der Blumen und dem meist traumhaften Wetter zur Erholung in der Natur, zu Kaffee und Kuchen an der frischen Luft oder einem gemütlichen Spaziergang ein. Einige unternahmen sogar eine Seemrundung oder einen Ausflug auf das Jakobshorn. Zu unserem Wohlbefinden trugen im Weiteren das unmittelbar am Davosersee gelegene Hotel Seebüel, dessen Team uns jeden Wunsch erfüllte, das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie die köstlichen und liebevoll angerichteten Abendessen ihren Teil dazu bei. Selbst den Fenchelsalat mit Apfelstücken, von dem viele noch ein Jahr später schwärmten, bereitete uns der Koch zu. Natürlich bot die Woche auch Raum für tiefergehende Gespräche und heilsames Lachen. Nach dem Abendessen standen u. a. Musizieren oder Film auf dem Programm. Am Schlussabend

spielten wir Lotto. Dank zahlreicher grosszügiger Spenden gab es zur Freude aller nur Gewinner. Stets liessen wir den Tag gemeinsam mit einer von unserer Kursleiterin Margrit erzählten, tief sinnigen Gutenachtgeschichte ausklingen, die viele von uns wieder ein wenig in die eigene Kindheit versetzte. Spontan fanden sich danach noch der eine oder andere für einen Jass, den Brändi Dog oder ein 1000-Teile-Puzzle ein.

Die Wellnesswoche förderte die Gemeinsamkeit, ohne die individuellen Bedürfnisse zu vernachlässigen. In diesem Sinne bot sie die Gelegenheit, bestehende Kontakte zu vertiefen und neue zu knüpfen. Alle Teilnehmenden kehrten gestärkt, mit schönen Erinnerungen und erfüllten Herzen, in den Alltag zurück – mit dem festen Vorsatz, in einem Jahr wiederzukommen. Neben den unermüdlichen Helfern, die uns allzeit zur Hand gingen, der



Belegschaft vom Hotel Seebüel und den Fachpersonen, gebührt unser besonderer Dank für den gelungenen Kurs in erster Linie den engagierten und kreativen Kursleitern Margrit, Verena und Martin.

■ *Kathy Truong*