

Nachlese Body and Soul, 13. Mai 2023

Pünktlich um 9 Uhr versammelten sich die Teilnehmerinnen des Tages „Body and Soul“ in der Kapelle in Moss bei Eriskirch um einen ganz besonderen Tag zu verbringen.

Der Tag bestand abwechselnd aus spirituellen Impulsen und angeleiteten Qi Gongeinheiten, abgerundet mit Pausen für sich selbst und leckerem Essen.

Nach der Begrüßung durch Dagmar Knausberg lädt diese die Teilnehmerinnen ein, sich gegenseitig erst einmal besser kennen zu lernen. Jede sollte eine für sie typische Eigenschaft auf einen Zettel notieren. Diese wurden dann gemischt und verteilt. Jede musste nun versuchen, den Zettel der richtigen Person zurück zu geben.

Dann startete Ute Becker mit ihrer ersten Qigongeinheit - einen Bodyscan. Im Laufe des Tages durften wir noch die 5 Elemente Übungen, Meridiane ausklopfen und die Massage der Sinnesorgane kennenlernen. Auch die schwingenden Klopfübung begeisterten die Teilnehmerinnen sehr.

Dagmar brachte uns in Ihren Impulsen immer wieder zum Nachdenken. Sie führte uns zu Abraham, Sara und Hagar. Eine Geschichte, in der es um Neid, Missgunst und Eifersucht geht.

Gott zeigt sich in dieser Geschichte als ein „Gott, der mich sieht“.

Nach dem Mittagessen trafen wir uns zu einem Impuls und einer Übung im Freien bei den „Wasserhüterinnen“, sechs stelenartige Werke aus Eiche an der Schussenmündung. Die Künstlerin Theresia K. Moosherr sagt über ihr Werk: „Die Wasserhüterinnen stehen für das weibliche als Bewahrerin der Schöpfung und tragen die Namen der Tugenden des Intellekts und der Liebe als ein Geschenk und wachen über die Mündung der Schussen.“

Im Anschluss konnte die Zeit für sich oder in der Gruppe genutzt werden. Es wurde spaziert, beobachtet, geredet, die ersten Irisblüten bewundert und so manche Kräuter bestaunt und beratschlagt, aber auch einfach die Stille genossen.

Dann war es auch schon wieder Zeit sich zusammen zu finden um eine weitere Qigongeinheit zu genießen.

Bevor es wieder auf dem Heimweg ging, wurde der Tag von Dagmar mit einem Rückblick beschlossen. Wir bedankten uns ganz herzlich bei Schwester Dorothee für Ihre Gastfreundschaft und das Überlassen des Kapellenraumes für diesen Tag und fuhren erholt und voller frischer Gedanken Richtung Bodnegg.

Vielen Dank an Dagmar Knausberg für die Organisation des Tages und den spirituellen Impulsen, sowie Ute Becker für die Qigongeinheiten, die uns nun hoffentlich täglich begleiten werden.

