

Protokoll der Arbeitsgruppen des open space „Naturismus und Gesundheit“ vom 23. 07.2006

Arbeitsgruppenthema:

Wie beginnst Du den Tag?

Einberufen hat:

Kurt H.

Teilgenommen haben:

Peter H., Peter Th., Tina, Ulla, Silke, Heinz, Hans R., Kurt (Margot, Jessie)

1. Ausgangslage, Problemstellung:

Gibt es ein optimales Programm? Ist dieses Programm für alle oder ist Reihenfolge und Zusammenstellung individuell?

2. Erkenntnisse, Handlungsbedarf:

Alle sind auf der Suche. Ritualausfälle werden als störend erlebt. Kein Zwang bei Abwegen; kein Tadel

3. Lösungen / Ergebnisse / Strategien:

Umhören, verschiedene Erfahrungen. Ausprobieren neuer Ideen. „Steh etwas früher auf!“ Sachen am Vorabend richten. Sich freuen. 5 Tibeter auf dem Bett gemütlich und langsam. Schwimmen im See, dann Morgensingen. 2 Glas Wasser trinken. Rituale!

4. Bedeutsame Fragen, die offen geblieben sind:

-

Weiteres Vorgehen – und wer ist mit dabei?

Seeschwimmen, Morgensingen, Waldlauf, Gymnastik, 5 Tibeter
Morgenbeginn individuell, dann ist Angebot ausreichend.