

Unser 1. Treffen der Gesundheits AG SBK

Am 23.02.2022 haben wir uns, in einem kleinen Kreis von 3 Mitgliedern des Schwarzwald-Baar-Kreises, getroffen um die Gesundheits AG zu starten. Dabei waren: Nicolle Klausmann Kinesiologin, Marion Schulze Physiotherapeutin und Kinesiologin, Peter Marietti Krankenpfleger ua. Intensivpflege.

Da wir Positive Impulse setzen wollen, haben wir entschieden, etwas für die Gesundheit zu tun. Unter der Überschrift: „Freiraum Wald“ möchten wir geführte Wanderungen/ Erlebnisswanderungen anbieten, die die Menschen raus aus dem Gedankenkarusell rein in den Wald und damit in die innere Ruhe zu bringen.

Wir möchten zum einen Referenten finden, die solche Wanderungen anbieten, zum anderen auch durch Interaktion herausfinden, was die Menschen brauchen bzw interessieren würde. Unsere Ideen waren:

1. Gesundheitscoachings mit Meditationen, Selbsthilfemethoden aus dem Yoga, der Kinesiologie oder anderen alternativen außerhalb der Pharma und Ernährung was zB Basische Mileu angeht.
2. Immunsystem stärken, durch Bewegung also vielleicht auch mal nen Förster oder Kletterer, der da irgendwas anbietet um den Wald also Baumarten usw kennenzulernen oder eben auch Kletterkurse
3. Kräuter- und Pilzwanderungen oder auch der Frage nachgehen, was kann ich aus der Natur nutzen für meine Gesundheit
4. Geocaching zB auch für Kinder und Jugendliche, um auch sie, von der Couch in die Natur zu bringen.
5. Immer wieder neue Ideen aufnehmen, die die Menschen mitbringen

Wichtig wäre vielleicht auch, ein Wiedererkennungswert, wie zb ein spezieller Start und Ende der Waldcoachings

Ziel des ganzen:

dass zuerst im Schwarzwald-Baar-Kreis, später Deutschlandweit, regelmäßige Waldcoachings stattfinden, mit unterschiedlichsten Themen, zum runterkommen, Gesundheitsvorsorge und Eigenverantwortung.

Wie und Ob die Referenten alles Ehrenamtlich machen, Bezahlung über die Teilnehmer, über Spendenkässele oder ob dieBasis das finanziert, wäre irgendwie noch zu überlegen und zu konsensieren wenn es gut angelaufen ist.

Der 1. Termin soll am Samstag den 12.03.2022 um 14 Uhr im Schwenninger Moos stattfinden. Wir wollen vorerst nur mit Mitgliedern starten und es langsam größer werden lassen mit hoffentlich vielen Menschen die mitlaufen und was lernen möchten und vielen Menschen die Angebote machen möchten.

