

WOCHENENDSEMINAR IN OHZ

Gemeinschaft und viele schöne Momente

Am Anreisemorgen zu unserem Wochenendseminar in der Bildungsstätte Bredbeck wurde ich zuhause von einem ordentlichen Gewitter geweckt. Aber wie sagt man so schön, wenn Engel reisen, dann lacht der Himmel. Und so war es dann auch: der Himmel brach auf und die Sonne schien munter drauf los. Was dann folgte, war traumhaft: viele schöne Stunden in einer wunderbaren Gemeinschaft. Aber der Reihe nach:

Ab 10.30 Uhr trudelten alle Teilnehmer:innen ein. Nach dem Einchecken und der Zimmeraufteilung trafen sich alle Teilnehmer bei Kaffee und Wasser auf der Terrasse zum ersten Kennenlernen.

Ich spürte gleich, dass diese bunte Gruppe harmonisch zusammenpasst und das nur gut werden konnte.

Alle stellten sich vor, wie lange man schon bei der Rheuma Liga ist, welche Kurse belegt man, was verspricht man sich von diesem Wochenendseminar. Wer wollte, konnte auch die Art seiner Erkrankung erzählen. Einige Teilnehmer:innen kannten sich bereits von vorherigen Seminaren und alle, die das erste Mal dabei waren, wurden herzlich in die Gruppe aufgenommen. Es fühlte sich gar nicht fremd an.

Dass das Essen in der Bildungsstätte Bredbeck äußerst lecker ist, weiß ich.



Evi Henkensiefken (vorne rechts)

Doch trotzdem schafft die Küche es, mich immer wieder aufs Neue zu begeistern. Das Mittagessen war für alle ein Genuss und die Gespräche wurden fortgesetzt.

Volle Konzentration

Im Pavillon begrüßte uns strahlend unsere Therapeutin für dieses Wochenende: die Physiotherapeutin und Trainerin für Qigong und Tai Chi Evi Henkensiefken. Auf meinen Wunsch hin hatte die Rheuma-Liga als Thema „Rundum gesund mit Tai Chi“ gewählt.

Tai Chi (Schattenboxen) ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die heute vor allem als sanftes Bewegungs-

und Entspannungstraining praktiziert wird. Man führt langsame, fließende Bewegungen aus, die eng mit der Atmung und bewusster Achtsamkeit verbunden sind. Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Jede Bewegung wird mit voller Konzentration ausgeführt. Das senkt nachweislich den Puls, baut Stress ab und hilft, das Gedankenkarussell zu unterbrechen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde zeigte uns Evi einige Bewegungsabläufe. Das sah geschmeidig und toll aus... Nun hatten wir eine Vorstellung davon, wie das Ganze einmal aussehen sollte.



Fortsetzung von Seite 1



So schön
kann ein Abend
ausklingen

Ich möchte die Leserinnen und Leser herzlich dazu einladen, einmal bei einem unserer Wochenendseminare dabei zu sein. Besser kann auch ein Kurzurlaub nicht sein! Im nächsten Bremer Beihefter der Mobil (6/2026), der Anfang Dezember erscheint, finden Sie die Termine für 2027. Anmeldungen sind so dann möglich! Ich würde mich über neue Gesichter sehr freuen!

Ihre Marianne Korinth

→ Nach einer rund 20-minütigen Selbstmassage kamen wir dran mit den Eröffnungsschritten. Was bei Evi so leicht aussah, war bei uns eher das Gegenteil. Die Beine wollten nicht so ganz wie wir wollten. Aufgrund des sehr warmen Wetters waren viele Trinkpausen nötig und wir brachten die Tai Chi-Samstagseinheit mehr oder weniger erfolgreich zu Ende.

Mit den beigebrachten Schritten im Kopf gingen wir zur Pause mit köstlichem Kuchen, Kaffee und Tee. Wir saßen alle so nett zusammen, dass wir fast vergessen hatten, uns zum Abendessen umzuziehen. Keiner fühlte sich einsam. Alle waren ins Gespräch vertieft.

Wir trafen uns nach dem Abendessen in unserem Haus wieder. Dort schoben wir alle Tische und Stühle draußen zusammen und einem fröhlichen, netten Austausch stand nichts mehr im Wege.

Drinne lief der Fernseher: Deutschland spielte gegen die Elfenbeinküste und gewann mit 2:1. Der harte Kern verfolgte das Spiel bis gegen Mitternacht.

Nach einer guten, vielleicht auch kurzen Nacht trafen wir uns beim Frühstück wieder und begannen mit Evi im Pavillon die nächste Einheit Tai Chi.

Es folgte die Selbstmassage und wir übten die erlernten Schritte des Vortages. Wir wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. So konnte man genau sehen, wie

es bei den anderen aussah, bevor die andere Gruppe an der Reihe war.

Als die Schritte halbwegs saßen, kamen nun die Arme dazu. Das machte es nicht unbedingt leichter. Evi ging zu jeder:m Teilnehmer:in und erklärte und zeigte alle Schritte und Bewegungen. Fazit: Man kann an einem Wochenende nicht komplett Tai Chi lernen, denn das Lernen ist ein langer Prozess. Doch es war ein tolles Reinschnuppern. Ich denke, für mich wäre es die perfekte Art, körperlich aktiv zu sein und gleichzeitig abzuschalten. Zum Abschluss gab Evi uns noch Material mit, damit wir das Erlernte zu Hause nochmal umsetzen können.

Die anschließende Dusche war unbedingt nötig und sodann musste ausgecheckt werden.

Nach dem abschließenden Mittagessen trafen wir uns alle nochmals auf der Terrasse und ließen das Wochenende Revue passieren. Alle waren sich einig, der Austausch war richtig klasse, keiner blieb allein, keine kleinen Grüppchen hatten sich gebildet, sondern es hielten alle zusammen. Das begrüßten auch die vielen neuen Teilnehmer:innen.

Das Wetter war top, die Gruppe super, das Essen schmackhaft: kurz gesagt: einfach klasse! Man wollte gar nicht auseinandergehen. Ach wäre das schön, wenn wir noch einen Tag länger zusammen hätten. ←

Marianne Korinth

*Reisebegleitung und Vorstandsvorsitzende
der Rheuma-Liga Bremen*

Gesprächskreis Fibromyalgie



Sie leiden unter Fibromyalgie und möchten darüber reden? Unsere **Gesprächskreisleiterin Ulla Hüls** (Foto links) würde sich freuen, Sie bei dem von ihr geleiteten Gesprächskreis begrüßen zu können. Kommen Sie mit Gleichgesinnten ins Gespräch!

Wann: Jeden 1. Montag im Monat ab 15 Uhr
Wo: Gemeindezentrum Unser Lieben Frauen,
H.-H.-Meier-Allee 40 Bremen, Raum 2

Fragen rund um den Gesprächskreis richten Sie gerne an Ulla Hüls unter Tel. 0421/217955.

YOGA-WORKSHOP AM 10.10.2026

Verbindung von Körper, Geist und Bewusstsein



In diesem Yoga-Workshop wird Kundalini-Yoga UND der eigene Atem als wichtigstes Werkzeug erlebt. Mit der richtigen Atemtechnik können Gedanken, Emotionen und der innere Zustand beeinflusst werden. Im Yoga bildet der Atem damit die Brücke zwischen Körperfunktionen und Bewusstsein. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Kundalini-Yoga kennenlernen und mehr über Atemtechniken erfahren möchten, die Körper und Nervensystem stärken. Wie kann der eigene Atem den Energiefluss unterstützen und Blockaden lösen – für mehr Ruhe, Klarheit und innere Stärke?

Zwei Kundalini-Yoga-Einheiten kombiniert mit Entspannung, Meditation und vielen spannenden Informationen rund um den Atem sowie eine gemeinsame Mittagspause runden den Workshop ab. Er ist für **alle geeignet** – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Es sind **keine Vorkenntnisse erforderlich**, nur die Lust, gemeinsam zu üben und zu entspannen.

WEITERE INFORMATIONEN

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, eigene Verpflegung

Wann: Samstag, 10.10.2026
von 10.00-16.00 Uhr

Wo: Geschäftsstelle Rheuma-Liga,
Jakobstr. 22, 28195 Bremen

Leitung: Beate Neuen-Krüger, Kundalini-Yogalehrerin

Kosten: 45,00 € für Mitglieder,
90,00 € für Nichtmitglieder

Wichtiges aus der Geschäftsstelle



Beratung ausschließlich in deutscher Sprache -
bitte bringen Sie eine:n Übersetzer:in mit!

الاستشارة متاحة باللغة الألمانية فقط - يُرجى إحضار مترجم معك

Danışmanlık yalnızca Almanca olarak verilmektedir -
lütfen yanınızda bir tercüman getiriniz!

Консультация проводится только на немецком языке –
пожалуйста, приходите с переводчиком!

Консультація проводиться лише німецькою мовою –
будь ласка, приходьте з перекладачем!

Konsultacja odbywa się wyłącznie w języku niemieckim -
prosimy o przyjsie z tłumaczem!

Consultations are conducted exclusively in German -
please bring an interpreter with you!

La consulta se realiza exclusivamente en alemán.
Por favor, traiga un intérprete.

FREIE PLÄTZE:

Meditation

Ort: Wudang-Zentrum

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat
von 10.00-11.30 Uhr

Kursleitung: Sandra Lund,
zertifizierte Meditationslehrerin



SPENDENKONTO

Rheuma-Liga Bremen:

Sparkasse in Bremen

IBAN:

DE49 2905 0101 0001 1200 88

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäftsstelle: Montag, Dienstag und Mittwoch von 09.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Pflegestützpunkt Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:
jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 12.30 Uhr



**Die Geschäftsstelle
ist barrierefrei!**

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.
Jakobistr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.000