

Unsere 1. Kreativwoche im Heilbad Bad Schlema vom 03.07.-09.07.2016

Sonntag 3.7.2016:

- individuelle Anreise der 7 teilnehmenden Frauen
- nachdem die Zimmer im Dachgeschoss bezogen waren, trafen sich alle Frauen im Wintergarten-Cafe zu einem ersten Erfahrungsaustausch
- wir redeten über viele Sachverhalte bezüglich unserer Erkrankung und über alles was uns bewegt zu dem Thema
- die Zeit verging sehr schnell bis zum gemeinsamen Abendbrot

Montag 4.7.2016:

- gemeinsames Frühstück und Gedankenaustausch über die geplanten Projekte und deren Umsetzung
- der Vormittag wurde für einen Spaziergang im Ort genutzt, dabei sahen wir uns die wundervolle Umgebung an, besichtigten das Radon-Heilbad, dass ziemlich nahe am Kurhotel gelegen ist
- ab 14 Uhr wurde uns der Seminarraum im EG zur Verfügung gestellt, wir stellten unsere Arbeitsmaterialien zusammen um uns einen Überblick zu verschaffen
- uns beschäftigten die Fragen: Wie gibt man der HCV ein Gesicht? Was hat die HCV aus uns und unserem Leben gemacht? Wie gehe ich mit den täglichen Belastungen um? Wie in Bildern umsetzen?
- wir begannen aus Ton kleine Figuren und andere Formen zu gestalten, da wir diese in unsere Collagen einarbeiten wollten
- jeder hatte die Möglichkeit, sich individuell mit der Erkrankung auseinanderzusetzen in Form von Bildcollagen mit den verschiedensten Materialien
- nach dem Abendessen nutzten wir die private Zeit, um in das Radonheilbad zu gehen, damit wir das warme Wasser bei 34°C genießen konnten, alle spürten wir die positive Wirkung für die ständig schmerzenden Gelenke

Dienstag 5.7.2016

- nach gemeinsamen Frühstück trafen wir uns wieder im Seminarraum und begannen mit einer Meditationsübung, dem „Bodyscan“, liegend zur inneren Ruhe finden und dabei nur in den Körper hineinhören
- pünktlich starteten wir unsere kreative Arbeit und gestalteten individuelle Bilder und Collagen,
- am Mittag verabredeten wir uns zu einem kurzen Spaziergang und führten dabei Gespräche
- wieder zurück im Hotel, wollte jeder schnell an sein Werk und es wurde weiter gebastelt, es kamen viele traurige und auch emotionale Erinnerungen hoch und es ergaben sich wertvolle Gespräche Untereinander
- nach dem gemeinsamen Abendessen saßen wir noch eine Weile zusammen

Mittwoch 6.7.2016

- nach dem Frühstück standen einfache Yoga-Übungen auf dem Programm, nach spezieller Anleitung konnte jede Frau zur Ruhe kehren um loszulassen von den täglichen Problemen
- jeder nutzte wieder die Zeit um sein Bild oder seine Collage in Form zu bringen, zu gestalten, zu malen, zu kleben, so langsam nahmen die Projekte Gestalt an, wir sprachen über unsere Gedanken und Gefühle, die das Bild ausdrücken sollte
- am Nachmittag stand ein ausgedehnter Spaziergang auf dem Programm, wir wanderten nach Schneeberg, ein Nachbarort, wir schlenderten durch die schönen Gassen und fanden ein sehr

hübsches kleines Cafe und legten eine Pause ein

- um 15 Uhr ging es mit neuem Elan an die Gestaltung unserer Werke, erste Collagen wurden bereits fertig gestellt
- an dem Abend verschmähten wir mal die Hausküche und gingen in die „Thüringer Klausur“, unweit vom Hotel, dort konnten wir eine kulinarisch heimische Küche genießen
- abends trafen wir uns in der Lobby zum Fernsehen, es stand Fußball auf dem Programm

Donnerstag 7.7.2016

- eine Pharmareferentin der Firma „Abbvie“, dem Sponsor unserer Reise, stellte sich und ihre Arbeit vor, sie sprach über die neuen Therapien und wir konnten in einem Austausch unsere Sorgen und Probleme über die Erkrankung darlegen, sie nahm viele Informationen unserer Frauen mit und konnte dabei persönliche Eindrücke gewinnen von dem 37-jährigen Leid, welches wir Frauen ertragen mussten und immer weiter ertragen müssen
- um 13 Uhr ging es in den schönen Kurpark zum Minigolf spielen, in einer 18 Loch-Anlage, bei der viel Geschick gefragt war, wir haben wegen des warmen Wetters die Sache früher beendet, um uns beim Kaffee auszuruhen
- nach dem Abendessen blieb Zeit für private Gespräche und danach konnten wir wieder ein Fußballspiel im Fernsehen miterleben, es war ein schöner Abend

Freitag 8.7.2016

- am Vormittag wurden noch alle Bilder und Collagen vervollständigt, denn wir mussten den Raum noch etwas aufräumen und übergeben
- danach nutzten wir die Zeit zum Bummeln im Ort
- alle Bilder und Collagen wurden fotografiert, die hier in der Homepage-Ausstellung unter „News“ zu sehen sind
- am Nachmittag nutzten wir noch einmal die Zeit für ein gemütliches Beisammensein, um Gespräche zu führen, Anregungen für die Vereinsarbeit zu sammeln und privater Plauderei beim Kaffee,
- am letzten Abend wollten wir noch einmal das abendliche Baden im warmen Wasser genießen

Samstag 9.7.16

- nach dem Frühstück hieß es Abschied nehmen, mit der Bahn oder dem Auto ging es wieder zurück nach Hause, der Abschied fiel uns schwer, wir haben die gemeinsamen Tage sehr genossen und uns gut verstanden

Alle Frauen waren begeistert und freuen sich schon jetzt auf die nächste Kreativwoche 2017.