

Meridian-Symposium:

Das 10. Symposium des meridian e.V. Elgersburg am vergangenen Wochenende war wieder gut besucht.

Von Kerstin Weber

Elgersburg – „Kinder lachen zwischen 400 und 600 Mal am Tag. Erwachsene angeblich fünfzehn Mal. Und manche gar nicht.“ So die Feststellung der Erfurter Lach- und Resilienztrainerin Karla Pense zum 10. Symposium des Vereins Meridian in Elgersburg.

Mit den fünfzehn Teilnehmern des Lachyogakurses wollte sie diese Statistik ein wenig verbessern. Unter ihrer Anleitung wurde rund eineinhalb Stunden gelacht. Fand der eine oder die andere dieses plötzliche Loslachen ohne Anlass anfangs vielleicht noch etwas aufgesetzt, konnte er zumindest über das Lachen der anderen lachen und wenig später auch aus sich selbst heraus. „Spannt eure Muskeln zu einem Lächeln. Das Signal geht an das Gehirn, dieses sendet

es weiter an den Körper. Es geht uns gut. Es ist egal, was das Lächeln ausgelöst hat, wichtig ist der Impuls“, erklärt Karla Pense und dann wird auch schon wieder gelacht.

Der gleichen Auffassung ist der Erfurter Trainer für gewaltfreie Kommunikation Roland Eggert, „wir können das vierzig Tage lang in jeder freien Minute üben und dann haben wir es verinnerlicht. Uns selbst zu lieben haben wir nicht gelernt, aber gerade das ist das Wichtige: Sich selbst einhundertprozentig zu lieben.“

Das waren nur zwei Aspekte des zehnten Symposiums des Meridian e.V., welches dieses Mal unter dem Motto „Liebe und Gesundheit“ stand. Etwa einhundert Besucher aus ganz unterschiedlichen Berufen hörten an den beiden Tagen in den Tagungsräumen des Hotels „Am Wald“ Interessantes, Wissenswertes und ganz Neues unter anderem zu den Themen „Heilen mit Farben“, „Miasmen“, „Schamanisches Heilen“, „Störungen des Immunsystems“, „Mehr Erfolg Dank besserer Motivation“ und „Das morphokybernetische Feld“. Dabei hatten die Teilnehmer, die sich zu einem großen Teil

bereits von früheren Veranstaltungen des Vereins kennen, die Möglichkeit, sich für jeweils eines von zwei zur selben Zeit laufenden Seminaren zu entscheiden, so dass jeder insgesamt sechs besuchen konnte.

Der Verein, der sich mit elf Mitgliedern gründete, zählt heute mehr als 250, wie Detlef Losensky, erster Vorsitzender, zur Begrüßung erzählte. Sein Stellvertreter, Werner Müller, der die Organisation des Symposiums übernommen hatte, konnte verkünden, dass am Wochenende sechs Neumitglieder dazu gekommen sind.

Bei der geselligen Samstagabendveranstaltung ging es den Gästen nochmals gehörig an die Lachmuskeln, die Dozentinnen Karla Pense und Elke Schneider führten einen Lachtanz in zwei Akten auf. Kelten schmied Hans Jürgen Matznohr berichtete in Text und Bild über Stonehenge und Werner Müller gab mit seiner „Quetschkommode“ Selbstkomponiertes zum Besten.

„Mit dem Ablauf des Symposiums sind wir zufrieden“ resümierte Werner Müller am Sonntagnachmittag „und auch mit dem Rahmenprogramm“ ergänzte Detlef Losensky.

Mit Lachyoga in den Tag



Fünfzehn Teilnehmer des Lachyogakurses beim Symposium des Vereins „Meridian“ lachten unter Anleitung von Lach- und Resilienztrainerin Karla Pense rund eineinhalb Stunden.

Foto: K. Weber

Wie jedes Mal gab es wieder diverse Stände mit Yoga-CDs, Büchern, vielen verschiedenen Salzen, Filz- und Glasarbeiten. Ferner konnten sich

die Teilnehmer einer dynamischen Zellstimulation unterziehen.

Wer nichts käuflich erwarb, hatte auf dem Heimweg dennoch genug

im Gepäck: Ein bisschen zum Nachdenken, ein wenig zum Nachlesen, etwas zum Nachempfinden und Anregungen zum Nachmachen ...