

# Protokoll QZ Intervision vom 17.11.2025

Anwesend: Martina Schockenhoff (Leitung), Antje Krumpholz,  
Margot Bechteler, Monica Schwarzenhal (Protokoll)

## Was tun bei Fibromyalgie?

- Gruppen-TN, weiblich, allgemein Schmerzen
- Verschlechterung bei Stress, unguter Ernährung,
- Besserung bei langsamen Bewegungen und Atemtechniken zur Entschleunigung
- Gruppe trägt sie
- In Einzelsitzung äußerte die TN, die sehr sportlich war, dass sie sich so mit ihren Einschränkungen schlecht annehmen/akzeptieren kann
- Ujjayi-Atmung und Zwerchfellatmung macht sie und tut ihr gut

## Mögliche Hilfen:

- Auch mal gesamte Gruppe besondere Stunde in ihrem Sinn machen lassen, da es allen gut tut
  - Stress rausnehmen, z.B. durch Vorbeugen und tiefes Ausatmen
  - Yogahaltungen in Alltag integrieren
  - Bewusste Atmung mit leichten Bewegungen (wenig Kraft) verbinden, z.B. Hand/Arm heben und EA, Hand/Arm senken und AA
  - Bilder dazunehmen, z.B. beim AA Schmerzen loslassen/abgeben oder Zellen leeren
  - danach pos. Satz wie „Ich bin voller Energie und Lebenskraft“
  - bei Verschlackungen Drehhaltungen, um Stoffwechsel anzuregen
- 
- TN, Mitte 50, verrentet, Yoga-Anfänger
  - Mitarbeit – Rückmeldung
  - Schmerzen -> Vata steigt an
  - Dehnübungen, Abklopfen

- Ausprobieren, viele Möglichkeiten
  - Immer wieder positiv bestärken
  - Kraft – Erdung
  - Aufrichtung
  - Arbeit mit Atemräumen, z.B. in 2 Stufen EA, 1 Stufe AA
  - Bei jedem Termin fragen, was ist heute das Hauptthema?
- 
- TN, weiblich, 90 Jahre, Pitta/Vata, schlank, wuselig, laut
  - Was kann man bei so alten Menschen in Einzelsetting tun/erreichen?
  - Da es meist viele Einschränkungen gibt, nicht zu hohe Erwartungen haben
  - Alltagsbewegungen üben/erleichtern durch  
z.B. vor Aufstehen von Stuhl zuerst WS durchbewegen, re/li  
weiten/beugen, Atemräume öffnen, beim Zähneputzen, spülen, an  
Haltestelle stehen

## **Termine in 2026:**

**19.01.2026**

**16.03.2026**

**18.05.2026**

**13.07.2026**

**14.09.2026**

**16.11.2026**

**jeweils montags 14 Uhr**