

Protokoll QZ Intervision vom 17.11.2025

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

Was tun bei Fibromyalgie?

- Gruppen-TN, weiblich, allgemein Schmerzen
- Verschlechterung bei Stress, unguter Ernährung,
- Besserung bei langsam 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