

Freier Kopf für eine Meditation zum Einschlafen

Unsere Leserinnen und Leser blicken auf die vergangenen Wochen zurück. Speziell im Fokus steht dabei, welche positiven Aspekte des Lockdowns sie in die nächste Phase dieser aussergewöhnlichen Zeit mitnehmen. Heute mit Claudia Eva Reinig, Yogalehrerin aus Hünibach.



Claudia Eva Reinig nutzte die freien Frühlingstage, um Yoga unter freiem Himmel zu machen und ein spezielles Projekt zu realisieren. Foto: zvg



Ich wurde immer wieder von Teilnehmenden meiner Kurse, aber auch von Freunden darauf angesprochen, dass sie Mühe beim Einschlafen haben. Als Yogalehrerin ist mir bewusst, wie wichtig der Schlaf für den guten Start in den Tag und auch für ein gesundes Immunsystem ist. Ich hatte schon lange im Sinn, eine Einschlafmeditation zu realisieren, und plötzlich wurde mir der Freiraum dafür geschaffen.

Im Frühling organisiere ich in der Regel diverse Yoga-Retreats, die im Berner Oberland, aber auch in der übrigen Schweiz und im Ausland stattfinden. Diese wurden abgesagt, und so entstand eine Art Pause mit der Möglichkeit, etwas Kreatives zu schaffen. Meine Idee war, die Einschlafmeditation als Geschenk für alle Interessierten anzubieten und die Gelegenheit zu nutzen, mit den Teilnehmenden meiner Kurse in Kontakt zu bleiben.

An einem kalten Morgen anfangs April bin ich mit dem Stand Up Paddle raus aufs Wasser gepaddelt und habe auf dem Bauch liegend verschiedene Sequenzen mit der Handkamera aufgenommen. Diese hat der Sohn einer Kollegin zusammengeschnitten, als Fingerübung für seine spätere Karriere sozusagen und als Massnahme, um der Langeweile im Refugium zu Hause entgegenzuwirken. Auf die bewegten Bilder habe ich die Tonaufnahmen gelegt, diese hatte ich mit einem einfachen Mikrofon im improvisierten Homeoffice Studio aufgenommen. Damit keine Umgebungsgeräusche die Stimmaufnahme stören, habe ich den Text in der Nacht aufgezeichnet. Darin kommen auch Affirmationen vor, welche das Immunsystem stärken oder die Zuversicht und das Vertrauen wachsen lassen sollen.

Die fertige Einschlafmeditation habe ich unter dem Titel «Deep Sleep» auf meinen Youtubekanal geladen, wo sie kostenlos unter youtu.be/LJ_Mtz3Hay6M angeschaut werden kann. Wenn ich zurückblicke, staune ich selbst, wie viel Arbeit hinter einer solchen Produktion steckt. Die zahlreichen positiven Feedbacks zeigen allerdings, dass es sich gelohnt hat. Insbesondere in einer Zeit, wo die eine oder andere Person wegen der Sorgen um die Zukunft noch mehr oder zum ersten Mal Schwierigkeiten hatte, in einen entspannenden und belebenden Schlaf zu finden.



Die Einschlafmeditation wäre ohne die Zwangspause der letzten Wochen wohl nicht so bald realisiert worden.

Lockdown-Lichtblick

Unsere Leserinnen und Leser blicken auf die vergangenen Wochen zurück. Speziell im Fokus steht dabei, welche positiven Aspekte des Lockdowns sie in die nächste Phase dieser aussergewöhnlichen Zeit mitnehmen.



Die Meditation wurde auf Youtube mit Bildern vom Thunersee untermalt.

ARTIKELINFO

Artikel Nr. 181911 | 14.5.2020 – 10.02 Uhr | Autor/in: Claudia Eva Reinig/Redaktion

Anzeigen

FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG

Das heutige Rezept: Muttertags-Erdbeerherz

Für 1 Erdbeerherz-Kuchen

1 Zitrone
500g Erdbeeren
2 EL Puderzucker
2 Eier
1 Pr. Salz
50g Zucker
200g Mascarpone
1 Wienerboden halbiert
2 dl Rahm geschlagen
2 EL Nektar
Zuckerduster
Pistazien ungesalzen

Zubereitung
Zitrone heiss waschen, trocken und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Erdbeeren halbieren, mit Zitronensaft und Puderzucker marinieren. Eier teilen. Eiweiss damit steif schlagen. Nicht steif. Eigelb mit 2 EL heissem Wasser und Zucker sehr schaumig schlagen. Mascarpone und Zitronenschale sorgfältig darunterrühren, das Eiweiss darunterziehen. Aus den Wienerböden zwei grosse Herzen schneiden. Ein Erdbeerherz auf eine Platte legen. Saft von den Erdbeeren abgiessen und das Herz damit tränken. Mit Mascarponecreme bestreichen. Erdbeeren darauf verteilen. Mit zweitem Herz decken. Ganses Herz mit Sahnecreme bestreichen. Nektar in einem Pastichebeutel geben, eine kleine Ecke weggeschneiden und die Herz beschreiben. Mit Zuckerduster garnieren. Pistazien hacken und an den Rand drücken.

Zubereitung ca. 30 Minuten
Weitere Rezepte finden Sie auf www.volg.ch/rezepte

frisch und fröhlich **Volg**
www.volg.ch

alterswohnen

alterswohnen
Karl Haueter-Strasse 19 • CH-3770 Zweisimmen
Telefon 033 729 27 00 • Fax 033 729 27 01
info@alterswohnenag.ch • www.alterswohnenag.ch

alterswohnen STS AG betreibt in Saanen, Zweisimmen und Steffisburg drei Alters- und Pflegeheime mit insgesamt 135 Pflegeheimplätzen und beschäftigt rund 200 Mitarbeitende. Weiter werden Heime-Dienstleistungen erbracht sowie Betreutes Wohnen angeboten. Dabei stellen wir stets das Wohl unserer Bewohnenden ins Zentrum unseres Handelns.

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.
(Guy de Maupassant)

Intime Mutterschaft der bisherigen Stelleninhaberinnen suchen wir per 1. August 2020 oder nach Vereinbarung ein/e

Leiter/in Pflegeentwicklung 80–100%

Ihr Wirkungskreis
Sie stellen die laufende Weiterentwicklung der Qualität im Bereich Pflege & Betreuung sicher. Dabei agieren Sie als beratende Stelle für pflegerische Fragen und sind für die Erarbeitung, Einführung und Überprüfung von Fachthemen verantwortlich. Weiter erstellen und überprüfen Sie Standards in den Bereichen RAL, Wundmanagement, Bewacherdokumentation sowie Medikamente und übernehmen die Funktion als Hygieneverantwortliche. In Ihrem Wirken berücksichtigen Sie die Vorgaben der Geschäftsführung, koordinieren die Betriebe und Bereiche proaktiv ein und stellen die Konformität gegenüber den behördlichen Vorgaben sicher.

Ihr Profil
Sie verfügen über eine Ausbildung im Bereich Pflege auf Tertiärsstufe (Bachelor, Master oder HF mit entsprechender Weiterbildung) sowie Berufserfahrung in der Langzeitpflege. Sie zeichnen sich durch eine strukturierte, methodische Arbeitsweise aus und bringen Erfahrung in den Bereichen Projekt- und Qualitätsmanagement mit. Sie haben zudem die nötigen Kenntnisse in den Bereichen Demenz, Palliative Care, RAL, Pflegeplanung und Wundmanagement. Hohe Sozialkompetenz, adäquate Kommunikationsfähigkeiten, selbständige Arbeitsweise sowie gute IT-Anwenderkenntnisse runden Ihr Profil ab.

Ihr Gewinn
Wir bieten Ihnen eine Kaderstelle mit der Möglichkeit zur aktiven Mitgestaltung und Weiterentwicklung der Bereiche Pflege & Betreuung sowie Hygiene in einem erben-disziplinären und betriebsübergreifenden Arbeitsumfeld. Dabei profitieren Sie von fortschrittlichen Anstellungsbedingungen über den Gesamtarbeitsvertrag für Langzeitpflegeinstitutionen hinaus, attraktiven Sozial- und Lohnnebenleistungen sowie einer modernen Arbeitsinfrastruktur.

Ihr nächster Schritt
Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:
alterswohnen STS AG, Lara Fritz, Personal & Dienste, Karl Haueter-Strasse 19, 3770 Zweisimmen oder an personal@alterswohnenag.ch.
Für Fragen steht Ihnen Oliver Buchs, Stv. Geschäftsführer (033 729 27 21, o.buchs@alterswohnenag.ch), gerne zur Verfügung.

Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umverteilt

Lebensqualität für Senioren & Entlastung für Angehörige

- Unterstützung im Haushalt, beim Kochen sowie beim Einkauf
- 2 – 24 Stunden flexibel für Sie da
- Fest zugeteilte Betreuende aus Ihrer Region
- Demenz- und Palliativbetreuung
- Unterstützung in der Grundpflege

Kostenloses Beratungsgespräch
Rufen Sie uns unverbindlich an:
033 847 80 60

Home Instead
Bern- Oberland
www.homeinstead.ch

Freiwilligen gesucht