

# Name als Programm: Einklang

Im Zentrum für Lehre, Meditation und Entspannung lässt sich der Alltagsstress abstreifen

**D**as Leben ist voller Belastungs-Situationen. Sei es der Stress im Job oder die Angst, diesen zu verlieren, Ärger bei der Kindererziehung oder Beziehungskonflikte mit dem Partner. Manchmal schafft es schon ein Verkehrschaos, dass man völlig down ist. Meistens merkt man nicht einmal mehr, wie der alltägliche Stress einen „auffrisst“. Selbst das Wochenende bringt häufig nur eine kurzfristige Unterbrechung des allgemeinen Spannungszustandes. Wie kann man Abhilfe schaffen? „Es gibt viele Wege, auf denen

Entspannung und Stressabbau möglich sind“, sagt die stellvertretende Leiterin des Vereins Einklang, Roswitha Donner-Krause. „Unser Ziel ist es, diese den Menschen, die zu uns kommen, näher zu bringen. Wir möchten sie wieder mehr für sich selbst sensibilisieren.“

Der Verein hat sich das Finden von Ruhe, Wohlergehen und innerer Gelassenheit auf die Fahne geschrieben. Sein Name kennzeichnet ihn als Zentrum für Lehre, Meditation und Entspannung. Die Räumlichkeiten befinden sich seit November 2001 in der so genannten „Villa Einklang“. Das Gebäude

ist von einem parkähnlichen Garten, der zukünftig auch für Kurse genutzt werden soll, umgeben und beherbergt mehrere „Wohlfühlräume“ unter seinem Dach. Ob Seminar-, Entspannungs- oder Massageraum, die gesamte Innenausstattung wurde durch die nach den Kriterien der altchinesischen Feng-Shui-Lehre arbeitende Architektin Michaela Hoppe gestaltet. Das Angebot der Einrichtung, die in ihrer Art einmalig in Dresden ist, reicht von Serienkursen über Seminare und Wochenend-Workshops bis zu Vorträgen und abendlichen Schriftsteller-Lesungen. Von autogenem Training, Reiki, Shiat-

su, Yoga bis hin zu Klang- und Fußreflexzonenmassage wird alles angeboten, was Stress abbaut und vorhandene Schmerzen lindern oder ganz verschwinden lassen soll.

Diese Behandlungspraktiken haben ihr „Aussteiger- oder Müslimann-Image“ mittlerweile abgelegt, meint Roswitha Donner-Krause. Selbst gestandene Schulmediziner nutzen die Kurse zur Weiterbildung. „Wir arbeiten nur mit Therapeuten, die einen seriösen Abschluss vorweisen können und sich auf bestimmte Techniken des Stressabbaus spezialisiert haben“, versichert sie. „Die Kurse werden beispielsweise von Psychologen, Ärzten, Heilpraktikern sowie Physiotherapeuten geleitet.“ Das Haus sei für jedermann offen und die Angebote auf die unterschiedlichen Altersgruppen - vom Kind bis zum älteren Menschen - zugeschnitten.

So würden die Veranstaltungen des Vereins auch von einem breiten Querschnitt der Bevölkerung besucht. Da finde sich die Zahnärztin neben dem Tischler und die Sekretärin neben dem Netzwerkingenieur. „Eine Verbindung der Kurse zu einzelnen Personengruppen lässt sich jedoch nicht herstellen.“ Es sei aber schon vorgekommen, dass Firmen ihrer gesamten Belegschaft Seminare spendiert haben.

Geringverdienende können mitunter bei Yoga oder autogenem Training nach Antrag auf eine Unterstützung durch die Krankenkasse hoffen. Für die nächste Zeit sind Kurse zur Krisenbewältigung der vom Hochwasser Betroffenen, sowohl für Opfer als auch für Helfer,

## Kontakt

Dem Messebesucher präsentiert sich der Verein nicht nur über Prospekte oder Bildermappen. Therapeuten werden vor Ort sein, und es gibt Vorführungen zu den einzelnen Techniken. Für nähere Informationen ist der Verein unter folgenden Adressen zu erreichen.

**Kontakt:**  
„Einklang“ - Zentrum für Lehre, Meditation und Entspannung e. V.  
Pflaistenstraße 1b (1.OG)  
01277 Dresden

**Bürozeiten:**  
Montag bis Donnerstag 10 bis 12 und 15 bis 18 Uhr  
sowie nach Vereinbarung  
**Telefon:** 0351/2 16 89 89  
**Fax:** 0351/2 16 89 88  
**E-Mail:** info@einklang-dresden.de  
**Internet:** www.einklang-dresden.de



Foto: Cornelia Fiedler

Die Architektin Michaela Hoppe stellt die alte chinesische Wissenschaft Feng Shui vor. „Wohnen in Harmonie“ hieß ihr Vortrag, den sie im Zentrum für Lehre, Meditation und Entspannung hielt.