

Beskrivelse af Dragskildes forskellige aktiviteter som foregår som gruppeforløb.

Qigong



Når vi benytter os af metoder som NADA og Qigong, så er vi samtidig trådt ind i en anderledes måde at tænke mennesket og verden omkring os på. Disse metoder bygger på mere end tusind års erfaringer i at behandle mennesket som et energivæsen, omgivet af en verden af energi; energi som vi er i stand til at påvirke, og som samtidig påvirkes af vores omgivelse, den måde vi lever på og de påvirkninger, vi udsættes for.

Qi betyder livsenergi og Gong betyder at mestre/nære. Dermed betyder "Qi Gong" at mestre livsenergien eller at nære livsenergien.

Qigong har sit udspring i den kinesiske medicin og har til formål at:

- Afstresse krop og sind
- Øge det naturlige energiflow i kroppen/opløse blokeringer
- Bringe lindring til krop og sind
- Understøtte igangværende behandling (psykisk som fysisk)

Når vi udøver Qigong, lægger vi stor vægt på, at vi arbejder ud fra dét sted, vi er lige nu og ikke overskrider egne grænser. I Qigong er målet at præstere 70% på ethvert givent tidspunkt. Åndedrættet og vejrtrækningsøvelser i bevægelserne er en stor del af metoden, for med åndedrættet trækker vi livet ind og giver slip på alt det der ikke tjener os mere. I Qigong er åndedrættet forbindelsen mellem krop og sind.

DAT holdet



DAT er et system, som er udviklet til mennesker, der er udfordrede på afgørende aspekter af det levede liv. Hvis du for eksempel kan blive udfordret i sociale sammenhænge, eller på følelser og tanker om dig selv og andre mennesker, så er DAT noget for dig.

I DAT handler det om at finde ud af, hvor det præcis er, vi bliver udfordrede, hvorfor og hvad vi kan gøre ved det. Målet er at reducere det pinefulde i eget liv og blive bedre rustet til at opnå det, du gerne vil have mere af.

Gennem DAT forløbet vil du opleve, at dine egne reaktioner og handlinger bliver mere meningsfulde for dig. Du vil træne nye færdigheder, der vil sætte dig i stand til at handle anderledes, dér hvor du ønsker at opnå noget andet, end dét der sker for dig lige nu (konflikter, følelser der bliver for svære at håndtere, så du handler på en måde, der skaber problemer for dig, i forhold til hvad du gerne vil opnå på længere sigt).



Motionsholdet



Tirsdage og torsdage tager motionsholdet i Thyhallen og træner kl. 10:00. Vi kører derop og hjem sammen. Man har cirka en times effektiv træning i træningscentret eller i svømmehallen, inden vi kører hjem og spiser frokost i grupperne.

Vinterbaderne



Vinterbadning er noget, vi varmer op til hele året. De fleste oplever, at det kan være nemmere at starte op med badningen, mens vejret er varmt, og så er kunsten at fortsætte, og hoppe i vandet minimum et par gange om ugen, indtil vinteren rammer og vandet bliver koldt. Det er nemlig særligt det kolde vand der giver de store fordele; både for kroppen og psyken. Vinterbadning virker både anti-inflammatorisk og stressdæpende, og er dermed også med til at modvirke angst og depression. Så der er faktisk ikke meget, der taler imod at blive vinterbader:-) Vi mødes på Torvet og følges ned til badebroen ved Søbadet. Når vi har været i vandet, følges vi tilbage til Dragskilde, hvor folk lige får skyllet sig under en varm bruser, inden vi fortsætter med dagen.

Sundhedsholdet



I sundhedsgruppen arbejder vi med et bredt sundhedsbegreb. Her handler det om at finde og skabe balance i livet, øge egen trivsel og forstå egne fysiske og psykiske behov. Vi benytter redskaber fra DAT og KRAP, og vi afdækker den enkelte gruppedeltagers styrker og udfordringer i forhold til at finde sunde valgmuligheder og samtidig styrke den enkelte muligheder for at foretage de ønskede valg. En del af gruppens indhold planlægges som deltagerstyret undervisning. Gruppens deltagere udvælger relevante temaer, som underviser gennemgår sammen med gruppen. Temaer kan f.eks. omhandle overspisning, måltidets ernæringsmæssige sammensætning, trivsel og dynamikker i- og mellem gruppens deltagere. Desuden bruges gruppen til at holde motivationen oppe på deltagelse i husets andre grupper; f.eks. motionsgruppen og Qigong gruppen.

Naturholdet



Naturholdet byder på alt lige fra vandreture i Nationalparken til etablering af højbede og dyrkning af egne tomater og krydderurter. Andre eksempler på aktiviteter er: Vi skal overnatte i shelters, bage snobrød over den sagte ild og fortælle røverhistorier i soveposerne inden sengetid. Vi skal ud at kramme træerne, mærke vinden i lokkerne og dyppe tærne i det salte Vesterhav; og så skal vi have rengjort fiskedammen ved Kilden og sætte guldfisk ud, der skal fodres og nusses

bag ørerne. Det bliver et dejligt forår og en skøn sommer, hvor vi skal dufte til blomsterne og smage høsten af vores arbejde.



Sanseholdet

Sanseholdet vil have fokus på vores sanser og på at få stimuleret og aktiveret kroppen.

Vi vil have fokus på at grounde kroppen og fokusere på at skabe ro til nervesystemet.

Vi vil endvidere have fokus på at bruge kroppen, det kan fx være en gåtur ved vandet eller øvelser for at til at strække ud, få bevæget nogle muskelgrupper, som måske ikke bliver brugt så ofte.

Andre gange vil vi bruge sanserne i form af leg, hvor vi vil lave huskespil, smags/føle lege eller andet lignende.

Det vil variere fra gang til gang, og der vil være en plan en måned forud med hvad vi skal på de pågældende dage.

Vi alle kan opleve at være trætte, føle udmattelse, have manglende overskud, svært ved at koncentrere sig, føle uro eller lignende. Det kan både skyldes at kroppen har brug for at blive stimuleret og dermed mangle at føle naturlig træthed, men det kan også skyldes at du mangler redskaber til at give ro og trykthed til kroppen. Vi vil have fokus på begge aspekter.

Formålet med sanseholdet er både at se det som en leg og et frirum i hverdagen, men også et rum til at mærke kroppen og blive bedre til at mærke efter hvad din krop fortæller dig. Hvis noget føles rart og afslappende, kan du måske bruge det i din hverdag.



Herreholdet



På herreholdet retter vi opmærksomheden mod de lidt mere maskuline aktivitetsformer. Vi lægger ud med at planlægge en tur, hvor vi eksempelvis tager ud at skyde lerduer. Deltagerne er med til at definere holdets indhold, der har til formål at samle husets mandlige beboere og give dem mulighed for at skabe et fællesskab på tværs af grupperne.

