



## Gruppentreffen am 18.11.2024

Wir hatten am 18.11.2024 ein Gruppentreffen der anderen Art. Es ist November, Herbst, kalt und nass, da kann man schon mal etwas Angenehmes für Körper und Seele brauchen.

Der Vorstand hat sich da etwas besonderes einfallen lassen, wo es leider zu wenige Plätze gab.



Wir besuchten die Salzgrotte im Ratswaagehotel in Magdeburg. Die Grotte wurde mit 20 t Kristallsalz aus der "Erlquelle" zu Bad Salzellen gebaut.

Um den Aufenthalt noch angenehmer zu gestalten und den gesundheitlichen Effekt zu verstärken wurde ein moderner **Ultraschallvernebler** für feinsten Natursolenebel installiert. Die Salzgrotte verfügt ganzjährig über eine angenehme Temperatur von 23° Celsius.

Alle angemeldeten 13 Teilnehmer fanden sich pünktlich im Vorraum der Salzgrotte ein und alle haben an die weißen Socken gedacht. Die weißen Socken sind Bedingung, um die Salzgrotte betreten zu dürfen, denn der Fußboden der Grotte ist komplett mit Salz ausgelegt und darin würden sich schwarze Sockenfüßel nicht gut machen.



Zum vollendeten Wohlergehen wurde noch eine Klangschaalen-Reise dazugebucht.

Die Klangschaalen wirkten sich sehr beruhigend aus und halfen dabei, sich zu entspannen, das war eine vollkommen neue Erfahrung.



Bevor sich der Genuss einstellen konnte, musste alle erstmal ihre Handys ausschalten, damit es keine unangenehmen Störungen gibt, denn alle wollten entspannen und sich fallen lassen.

Der solehaltige Nebel in der Luft war sehr gut für die Atemwege und die Klangschalen fürs Emotionale.

Auf dem linken Foto kann man erkennen, dass die Luft neblig ist.

Alle Anwesende haben die 45 Minuten in der Grotte genossen und wünschten sich das auch für das nächste Jahr, also haben wir alles richtig gemacht.

Carla Thielecke