

"Hab acht auf dich, denn du lebst nur einmal"

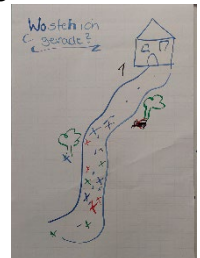
So lautete der Titel des diesjährigen FrauenNetzWerk Seminars des Landesverbandes Sachsen, was Anfang August stattfand. Die Altersgruppen der teilnehmenden Frauen waren bunt gemischt. Jung und Alt hatten sich interessiert, trotz bestem Sommerswetters zusammengefunden, um weiter am Thema der „Bewegten Achtsamkeit“ und auch sich selbst zu arbeiten. Aber auch neue interessierte Teilnehmerinnen hatten sich dazugesellt.

Nach einer ersten Vorstellungsrunde ging es gleich noch am Freitag an die Frage der realistischen Wünsche und Ziele. Aber das Benennen der eigenen, realistischen Wünsche bzw. Ziele und die Formulierung dieser, fiel uns allen wirklich nicht so leicht.

Ziele und Wünsche der Teilnehmerinnen waren u.a. Selbstfürsorge, mehr Gelassenheit, Zeit haben und sich nehmen, Zufriedenheit finden, Fit in die Rente zu gehen, Mut gewinnen, einen Heimathafen finden;

Auch eine Zwischenstandabfrage „Wo stehe ich gerade“ führten ein, um während des Wochenendes immer wieder selbst für uns einschätzen und abbilden zu können, wo wir uns gerade auf unserem Weg zum Ziel befinden.

Da die Anreise und der erste Schulungsteil uns alle schon ganz schön gefordert, fand der Abend seinen Ausklang im geselligen Erfahrungsaustausch.



„Starte bewusst und achtsam in den Tag“-so lautete die Aufgabe für den Samstag.

Nach einer Vorstellung bzw. vertiefende Wiederholung des Ganzheitlichen Bewegungskonzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ stellten wir uns der Frage **„Was bedeutet Achtsamkeit in der täglichen Praxis?“** und erfuhren von unserer Referentin, was die 5 Hemmnisse in der Achtsamkeits- und Bewegungspraxis sind.

Dadurch wurde uns klar, dass wir alle einige „Aber, weil und sonst immer“ in unserem persönlichen Alltag haben, um nicht achtsam (genug) mit uns umzugehen. Aber genau deshalb sind wir bei diesem Wochenende mit dabei, um zu lernen achtsamer mit uns selbst zu sein.

Mit genügend theoretischem Wissen ging es dann mehr und mehr in den praktischen Teil über.

Wir begangen mit der Meditation. Auch wenn es für viele Neuland war, probierten es alle aus. Anfangs im Sitzen und später in der Bewegung.

Referentin Chr. Greiner-Maneke



Sitzmeditation, jeder so wie er kann

Die Veranstaltung wurde unterstützt durch die Firmen Abbvie und UCB.



Meditation im Stehen und Bewegen

Doch auch Übungen für den Alltag, insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten oder auch das achtsame Zuhören wurden vorgestellt.

Hier bei der Übung zum achtsamen Zuhören: Denn es ist wichtig, dass achtsame Zuhören zu trainieren. Wie oft erwischen wir uns selbst, dass wir Gehörtes gleich bewerten und dadurch die wichtigen Botschaften des Senders verpassen.



Um unseren meist sitzenden Alltag bewegter zu gestalten, lernten wir ebenfalls mit Hilfsmittel Möglichkeiten dafür kennen.



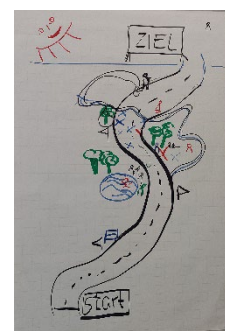
Egal, ob mit dem Band oder mit dem Ball.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für jeden Einzelnen, die bewegte Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren.



Nach so vielen neuen Möglichkeiten seinen Tag achtsamer zu gestalten und damit auch fürsorglicher mit sich selbst zu sein, sind die Teilnehmerinnen gut motiviert nach Hause gefahren, um das Erlernete eigenständig anzuwenden. Und so wunderte man sich auch nicht, dass sich bei der letzten Zwischenstandabfrage einiges verändert hatte.

Allen Teilnehmerinnen einen erfolgreichen Weg bei der Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele.



Die Veranstaltung wurde unterstützt durch die Firmen Abbvie und UCB.