

## SEI ACHTSAM MIT DIR SELBST

So lautete das Thema des diesjährigen Frauenwochenendes in der Weltrheumatagwoche.

Doch was bedeutet eigentlich **ACHTSAMKEIT**? Und was tut man (Frau), um **ACHTSAM MIT SICH SELBST ZU SEIN**?

Diese und zahlreiche andere Fragen konnten im Laufe des Wochenendes beantwortet werden. Durch vielfältige Eigenübungen erlernten die Teilnehmerinnen unter anderem auch ihren „BeBo“ kennen und spüren.



Wo bleibt meine Lebenskraft?

Fühlst du dich oft erschöpft und ausgelaugt, weißt aber nicht, warum?  
Finde heraus, wo deine Lebensenergie versickert.

Was in meinem Leben verbraucht die meiste Kraft?



Nach einigen theoretischen Grundlagen zur Einführung waren alle neugierig geworden, wie sich Achtsamkeit anfühlt. Es wurde geklopft, gespürt, gedehnt und geatmet. Immer wieder fühlte es sich anders an.

Es wurde den Frauen an diesem Wochenende vor allem bewusst, dass sie es selbst in der Hand haben mit sich respektvoll, achtsam, wohlwollend, dankbar, lobend und gelassen umzugehen.

Dazu braucht es nicht viel Zeit. Denn Achtsamkeit jeder schnell in seinen Alltag integrieren - ohne großen Zeitaufwand!

Das geht z. B. beim Duschen, beim Zähneputzen, Essen, auf der Autofahrt, beim Aufstehen und Zubettgehen.

## **JEDER DER ACHTSAM LEBEN WILL, MUSS ES NUR TUN.**

Und dies liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. Dieses regelmäßige Training, sich immer wieder auf sich beziehen bedeutet, dass die Neuroplastizität des Gehirnes ausgenutzt wird und es wieder mehr Lebensqualität gibt.

---

*"Unsere Gedanken machen uns zudem, was wir sind und wie wir handeln.  
Und nur wir können unsere Gedanken steuern, kein anderer Mensch."*

---

Das Bewusstsein für die Selbstwirksamkeit des Menschen muss sensibilisiert werden. Und dazu gehört eben auch **"Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"**, die Bewegung und die Achtsamkeit.

---

*"Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied"*

---

Rückmeldungen zum Wochenende:

„Ein Wochenende, das mir hoffentlich lange in Erinnerung bleibt. Achtsamkeit wird ein wichtiger Punkt in Zukunft in meinem Leben sein!“

„Das Wochenende war interessant, teils sehr aufwühlend. Ich nehme viele positive Eindrücke mit nach Hause und werde versuchen, das Gelernte in meinen Alltag einzubauen. Ich freue mich schon auf das nächste Treffen.“

„BeBo- ganz neue Erkenntnis! Achtsame Bewegung mit Hören, Fühlen, Sehen und Atmen in Kombination mit Theorie-super!“

Da sich diese Erlebnisse und Erfahrungen schwer mit Worten beschreiben lassen, möchten wir gern die Bilder sprechen lassen.



Sie möchten auch gern den achtsamen Umgang mit sich Erlernen und einen respektvollen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst ausprobieren?

Dann kommen Sie im nächsten Jahr im August zu unserem Frauen Wochenende zum Thema „Hab acht auf dich – denn du lebst nur einmal“-Warum tgl. Auszeiten für Frauen so unerlässlich sind!

Allen Teilnehmerinnen der diesjährigen Veranstaltung wünschen wir immer einen achtsamen Blick auf sich selbst.

Autorin: J. Schmalisch

Die Veranstaltung wurde unterstützt durch die finanzielle Mittel von

abbvie

und

 Inspired by patients.  
Driven by science.