

Frauenseminar 28.06.-30.06.2013

Waldfischbach – Burgalben Bildungshaus Marie Rosenberg

Wege zu mir selbst – Achtsamkeit für mich und meine inneren Schätze

Referentinnen: E. Segiet, Caritas Referentin

A. Rouget, Caritas Referentin

Seminarleitung: Hannelore Seitz, Frauenbeauftragte DV-Speyer

Wege zu mir selbst – Achtsamkeit für mich, meine inneren Schätze und Stärken - so lautete das Thema unseres diesjährigen Frauenseminars. Unser Alltag ist oft so hektisch, sodass wir uns kaum die Zeit nehmen, auf unser inneres zu achten und zu uns selbst zu kommen.

Am Freitag begann unser Seminar mit einer Vorstellungsrunde und einer ersten Tanzübung, um dem Alltagsstress abzuschütteln und beim Seminar anzukommen. Die liebevoll dekorierte Mitte lud zum Entspannen ein.

Mit einer Bewegungsübung starteten wir am Samstag in unser Thema. Eine Meditation bewirkte, dass wir von unserem bewussten Denken in unser unbewusstes Denken wechselten. Nun hatten wir die Aufgabe, spontan ein Bild auszusuchen. Manche Überraschung kam für uns zutage – viele hätten ihre Bilder mit dem „bewussten denken“ nicht ausgesucht. Alle Frauen stellten nun ihr Bild vor – und erzählten was sie daran gereizt hat, gerade dieses Bild auszusuchen. Anschließend bildeten wir Kleingruppen und füllten gemeinsam den „Ideenkorb“ jeder Teilnehmerin. Aus dieser Ideensammlung konnten wir unser eigenes Thema ableiten.

Körper- und Achtsamkeitsübungen mit Musik gaben uns den nötigen Schwung für die emotionale Kopfarbeit. Im Austausch miteinander entwickelten wir Ideen, wie wir unsere innersten Wünsche und Pläne im Alltag besser umsetzen können.

Am Sonntagmorgen hatte Waltraud Dahl eine kleine Andacht vorbereitet. Natürlich ganz in unserem Thema. Anschließend entwickelten wir unser ganz persönliches „Motto-Ziel“ und eine Bewegung dazu, die uns immer an unser Ziel erinnern soll.

Dieses Seminar war geprägt von Offenheit und Harmonie. Wir haben gearbeitet und uns miteinander wohl gefühlt.

Das Zusammenspiel von Frau Segiet und Frau Rouget einfach klasse – Bewegung – Kopfarbeit und Entspannung im Wechsel. Wir haben alle viel über uns gelernt!

Die passenden, besinnlichen Texte von Hannelore, erinnern uns sicher noch lange an dieses Seminar.

Wir hatten ein schönes, lehrreiches Seminar und viele sagten: „Tschüss bis nächstes Jahr“

Christina Deckarm