

**Aktuelles / Mitmachen**

**Berichte über Aktivitäten / Aktuelles**

**Frauentagesseminar**

10. Februar 2024

**„Mein Körper – Wie ich lebe und gesund bleibe!“**



Immerhin 13 Weggefährtinnen fanden sich zum diesjährigen Frauentagesseminar im Katholischen Bildungszentrum NR 30 in Darmstadt ein, leider waren einige Teilnehmerinnen kurzfristig erkrankt. Wie wichtig das Seminarthema „Mein Körper – Wie ich lebe und gesund bleibe“ für Frauen ist, zeigte sich während des gesamten Seminars an der äußerst regen Teilnahme und den interessanten Diskussionen. Einige neue und junge Teilnehmerinnen sorgten für ganz andere Sichtweisen und damit zu wertvollen Beiträgen in diesem Seminar. Auch unsere neue Referentin Birgit Junkers, die schon viele Jahre für den DV Köln gearbeitet hat, wirkte wie ein frischer Wirbelwind. Die Zeit verging im Nu. Wir fingen eine halbe Stunde früher an und hörten dafür eine Stunde später auf, ohne das groß gemurrt wurde! Es war eine Freude, wie die Gesundheitspädagogin Birgit Junkers an das Thema heranging und wie lebendig und humorvoll sie das Seminar mit uns zusammen gestaltete.

Größte Feinde für unsere Gesundheit sind Stress und Ängste. Den Körper annehmen so wie er ist, seine Schwächen wahrnehmen, aber deshalb kein schlechtes Gewissen bekommen – nur dann gelingt Veränderung. Gute Vorsätze müssen Spaß machen und sollen uns nicht unter Druck setzen. Veränderungen gelingen nicht von jetzt auf gleich. Es sind Prozesse, die Zeit und Geduld brauchen. Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und alte Glaubenssätze manchmal über Bord werfen wirkt befreiend, denn wir definieren uns nicht nur über Leistung. Die eigenen Bedürfnisse erkennen und Emotionen zu lassen sind in unserer Leistungsgesellschaft und im Berufsleben allerdings nicht gerade sehr gefragt.

In Gruppen- und Einzelarbeiten wurde unser Seminarthema konkretisiert und anhand von Arbeitsblättern

wie „Was steht Dir im Weg“ oder „Meine persönliche Gesundheitsstrategie“ eine Bestandsaufnahme gemacht. Birgit Junkers machte mit uns Atemübungen zur Entspannung als eine Methode zum Stressabbau. Interessant waren auch die Fragen: „5 eigene Stärken und wo ich sie einsetze“, „5 Dinge, wofür ich dankbar bin“ und „Situationen nennen, in den ich nicht Nein sagen kann.“ Helfersyndrom und „nicht Nein sagen können“ durchzogen wie eine rote Linie alle Antworten auf diese 3 letzten Fragen. Die TN zeigten aber auch Dankbarkeit für die gewonnene Abstinenz und die Hilfe und Unterstützung in den Kreuzbundgruppen, wichtige und schöne Gefühle zum Abschluss dieses erfüllten Tages.

Wir möchten wir uns abschließend ganz herzlich bei unserer sympathischen Referentin Birgit Junkers, den beiden Organisatorinnen Sarah und Ursel sowie bei den Weggefährtinnen für ihre Offenheit und aktive Teilnahme bedanken.

Unser Dank gilt auch dem Vorstand des DV Mainz, der uns dieses großartige Seminar ermöglicht hat.

Ursel Lux



Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschaltet sein  
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)