

Frauen-Bechti-Seminar 2021

Am 03.09.2021 war es soweit, das Frauenseminar der Rheinland-Pfälzischen Bechtifrauen fand, nach der Absage im letzten Jahr, endlich statt. Um 17 Uhr startete das Seminar im Westerwald Treff in Oberlahr mit 9 Teilnehmerinnen. Teils alte Bekannte, teils neue Gesichter, aber alle erwartungsvoll und froh dass das Seminarwochenende in Präsenz stattfinden konnte.

Das Ehepaar Salinger als Seminarleitung eröffnete die Veranstaltung mit einer Vorstellungsrunde und der Bekanntgabe des aufgrund der Corona-Situation angepassten Programms. Viel konnten wir uns noch nicht darunter vorstellen, aber wir waren gespannt was das Wochenende für uns bringen würde. Gegen 19 Uhr ging es zum Abendessen – hier sei gesagt, wer gerne gut und auch mal etwas mehr schlemmen möchte ist im Westerwald Treff goldrichtig. Den Abend ließen wir zusammen an der Bar mit dem einen oder anderen Getränk ausklingen.

Der Samstag startete mit einer kurzen Meditationseinheit, danach stiegen wir in den ersten Themenblock „Herzintelligenz“ ein. Hier wurde die Verbindung zwischen Herz und Hirn in den Vordergrund gerückt. Das zweite Thema war die „Dankbarkeit“. Wofür können wir dankbar sein, auch wenn es uns schlecht geht. Wir veranschaulichten uns die kleinen Dinge des Lebens – atmen können, Wärme spüren oder auch warm duschen zu können. Nach einer längeren Mittagspause starteten wir am Nachmittag mit dem letzten Thema des Samstags, der „Selbstfürsorge“. Wir lernten wie wichtig es ist sich nicht mit anderen zu Vergleichen und es gut ist sich jeden Tag eine kleine Auszeit für sich zu nehmen – und sei es nur um sein Lieblingslied zu hören. Gegen 18 Uhr endete ein anstrengender aber erfüllter Seminartag.



Erholung bot ein Spaziergang durch die nahe Ferienhaussiedlung oder bei einer Runde schwimmen im hauseigenen Schwimmbad. Diesen schönen Spätsommerabend ließen wir, mit Decken bewaffnet, bei tollen Gesprächen und den Blick auf die Sterne – und ich denke bei vielen mit einem Gefühl von Dankbarkeit – ausklingen.



zu Hause umzusetzen.

Am Sonntagmorgen stand eine kleine Wanderung in den nahen Wald und damit verbunden der Eintritt in sein eigenes „Feenreich“ an. Zusammen mit dem Ehepaar Salinger erlebten wir den Wald ganz neu und probierten das Waldbaden aus. Für fast alle eine neue und etwas befremdliche Erfahrung. Das Resümee war dennoch durchweg positiv. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto war es an der Zeit ein Fazit über das Wochenende zu treffen – welches für jede Teilnehmerin positiv besetzt war. Sei es neue Anstöße erhalten zu haben, sich mit anderen ausgetauscht zu haben oder mit dem festen Willen erlerntes

Nachdem auch die letzte Handynummer getauscht war, traten alle mit vielen Eindrücken und Emotionen ihre Heimreise an. Wir hoffen sehr, dass es im nächsten Jahr wieder ein Angebot zu solchen einem tollen Seminar geben wird.

Ein herzliches Dankeschön geht vor allem an unsere Frauenbeauftragte Sabine Stark, die super Organisation und den schönen Ort – dafür waren und sind wir sehr Dankbar!