

FRAUENLEBENSNETZ NEWSLETTER

AUSGABE 12, DEZEMBER 2011 – FEBRUAR 2012



INHALTSÜBERSICHT

- **REVIEW**

- **VORSCHAU**

Veranstaltungen des FrauenLebensnetz

Veranstaltungen von Mitgliedsfrauen

Projekte

- **NEUIGKEITEN**

Informationen

Anliegen und Initiativen von Mitgliedsfrauen

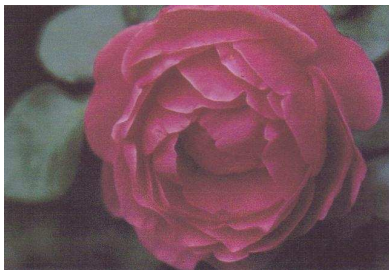
Notizen aus dem Ausland

- **DIE PHILOSOPHIE DES FRAUENLEBENSNETZ**

- **WEISHEIT**

REVIEW

Das Wichtigste und das größte Geschenk in diesem Jahr war die beglückende Erfahrung gegenseitiger Unterstützung im Netzwerk, von der Hilfe bei Aufräumarbeiten, Kompetenzaustausch bis zur Unterstützung und Tipps im Beruf und in schwierigen Situationen u.a.m.



Besondere Höhepunkte des Jahres waren das FrauenLebensnetz Geburtstagsfest im Mai anlässlich unseres 5-jährigen Bestehens, der Relaxtag im Juli und der Verwöhn-Nachmittag, den Mitgliedsfrauen und eine Freundin des FrauenLebensnetzes dem Frauenobdach Karla 51 im November geschenkt haben.

Mit dem erweiterten Koordinationsteam haben wir außerdem eine neue Arbeitsform, weg von traditionellen Strukturen gefunden, die sich bewährt hat, neue Impulse bringt und uns Freude macht.

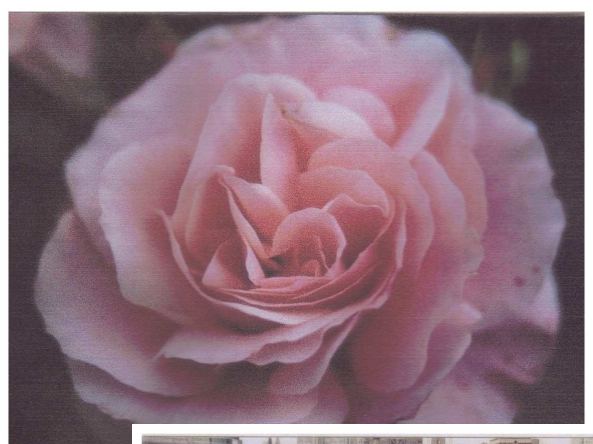
Auch haben wir durch die Initiative und den Einsatz von Anne und Barbara mit der Rundmail eine wichtige gegenseitige Informationsquelle dazugewonnen.

Allen Helferinnen und Unterstützerinnen im FrauenLebensnetz wollen wir auch auf diesem Wege danken.

Unsere Veranstaltungen 2011 im Einzelnen:

31.03. Von Stress zu Balance, Vortrag mit Regine Herbig, am Ackermannbogen

07.05. Mitgliederversammlung und Geburtstagsfest, das FLN ist 5 Jahre



FrauenLebensnetz e.V.

08441 / 7 24 88

089 / 55 29 18 26 (Di 9.30-11.00)

info@frauenlebensnetz.de

www.frauenlebensnetz.de

09.07. Relaxtag im Haus im Holz bei Dorfen

16.10. Wanderung im 5 Seenland mit Anne Fachinger

10.11. Verwöhntag für Karla 51

Monatliche Brunchsonntage im Görreshof, jeden 2. Sonntag des Monats

VORSCHAU

FrauenLebensnetz Brunch im Januar, Februar und März im Görreshof, München, Görrestr.38
15.01., 11.02., 10.03., Unkostenbeitrag € 8,-
Gäste sind jederzeit willkommen!

17.03.2012: Freundschafts- und Kennenlerntag

Ort: im Raum Pfaffenhofen, voraussichtlich 10.30-18.00

Ein Tag zum Austausch, zum Kennenlernen, Vernetzen, Pläne schmieden, Lösungen, Ideen für Projekte/Anliegen von Mitgliedsfrauen finden, zum Spass und zur Freude.

Veranstaltungen von Mitgliedsfrauen

Anja Martina Deharde: Brasilien ertanzen ~ ertrommeln ~ erleben ~ Kultur

Erlebnisreise mit Tanz- und Trommel-Workshop in Salvador de Bahia **25.01.-12.02.2012**
Seminarpreis € 1 237,- / Ermäßigung für FrauenLebensnetzfrauen



Auf unserer Reise begegnen wir intensiv der brasilianischen Kultur und Lebensart. Wir genießen den Strand, leben in den Rhythmen der Trommeln und Tänze und nehmen am Leben der Einheimischen teil.

Wir erleben ein Chorkonzert in einer der wunderschönen Barockkirchen Salvadors und als besonderen Höhepunkt den Besuch des Yemanja Festivals, ein Fest zur Ehren der Meeresherrin. Die Musik, als Ausdruck brasilianischer Lebensfreude und tiefe Verbundenheit zu den afrikanischen Wurzeln wird auf dieser Reise unser treuer Begleiter sein.

Anmeldung und Anzahlung für den Tanz- und Trommel-Workshop von € 500,- bis zum 15.12.2011 auf das Konto von Anja M. Deharde. Die Restzahlung erfolgt 10 Tage vor Reiseantritt.

Ich freue mich sehr darauf, Brasilien mit allen Sinnen zu erfahren und wünsche mir, dass Du schon bald meine Begeisterung für dieses Land und seine Leute teilen kannst!

Anja Martina Deharde, Tanzpädagogin, Seminarleiterin

www.lebenstanz.com und http://www.trinity-travel.de/reisen/brasilien_2.html

Das Buch von **Claudia Vollmer** findet Ihr unter Anliegen und Initiativen von Mitgliedsfrauen

Lisa Kalteis: Freies Malen & systemische Kunsttherapie (Familienstellen mit Figuren)

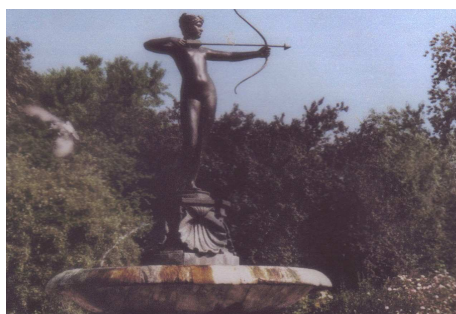
Qigong und freies Malen im Kloster Bernried 16.-18.12.2011 (noch 2 freie Plätze!)

je 5x: **MI**-Vormittagskurs, **MO**-Abendkurs und einmalig **Samstagskurse** (14.00-18.00)

kunsttherapeutische Einzelstunden nach Vereinbarung

80689 München-Laim (U5), Gunzenlehstr. 20, Tel. 089 / 58 62 03

info@freiesmalen-kunsttherapie.de - www.freiesmales-kunsttherapie.de



Veranstaltungen von Mitgliedsfrauen

Helga Bahlmann: Ich biete **Klangmassagen-Tiefenentspannung** erstmalig in Waldtrudering in der Praxis www.koerperlicht-praxis.de an.

Wer mich bei meinem Neustart unterstützen möchte und noch ein Weihnachtsgeschenk für seine Lieben sucht, kann bei mir Geschenkgutscheine zu einem Vorzugspreis von -20% (Massage dann € 40,-) erhalten. Jede Behandlung wird mit Herz und Freude durchgeführt.

Für FrauenLebensnetz-Mitglieder Ermäßigung generell 20%

Info und Anmeldung: helga.bahlmann@web.de, 089 / 125 98 590

Birgit Monz: Das literarische Kabinett für Literaturliebhaber und solche, die es werden wollen! Miteinander über Literatur ins Gespräch kommen. **Jeden 4. Montag im Monat, 19.00-20.30**

Unkostenbeitrag € 7,-, eine Veranstaltung des Görreshofes

nächste Termine: **19.12.2011, 23.01.2012, 27.02.2012**

Infos: 08441 / 724 88, www.Birgit-Monz.de

Regina Maria Hagn: Im „Haus der reinen Seele“ in Weßling gibt es regelmäßig **Kuschelparties, Mantra-Singen mit Brunch, sinnliche Tantra-Abende, Aufstellungen, Film-Abende, Meditationen** und ganz neu **spirituelle Spiel-Abende**

Alles genau nachzulesen unter <http://haus-der-reinen-seele.de>

Mein Tipp zu einem **Film im Internet: What on earth will it take** (deutsch)

http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=Dh1q2ZiiVMw

2 Stunden Video - Ihr bekommt in dem Video eine Ahnung davon, wer wir in Wahrheit sind, was wir tun können, um eine menschliche Welt zu schaffen, durch welche Mittel und wer die "Neue Weltordnung" aufbauen will und wie wir sie ersetzen können - durch das Erblühen unserer Fähigkeiten.

Liebe Grüße Regina Maria Hagn, reine.seele@web.de, <http://frei-verbunden.de>

PROJEKTE



Unser Projekt **Frauenreisen** hat mit Gabi Prestel eine wunderbare Unterstützung gefunden. Gabi ist eine vielerfahrene Reiseleiterin, die sich auf Wanderreisen und den Jakobsweg spezialisiert hat.

„Ich liebe es, die Kultur und Landschaft anderer Länder und Völker kennenzulernen. Viel Freude bringen vor allem die Begegnungen mit anderen Menschen. Die Wanderungen auf dem Jakobsweg liebe ich, denn sie helfen, sich selbst zu finden. Man muss aufbrechen, um zu erfahren, was man alles zu leisten vermag. Außerdem führt der Weg durch zauberhafte Landschaften, durch verträumte Orte an großen mittelalterlichen Abteien vorbei.“

Wenn Ihr Fragen zum Jakobsweg habt, bspw. wissen wollt, wie Ihr auch alleine wandern könnt, schreibt eine Mail an Gabi unter gabrieleprestel@web.de

Gabi hält auch am **21.01.2012** einen **Vortrag** im Rahmen des bp (bayrische Pilgerreisen)-Infotages und Jakobusinfotages in der Pfarrei St. Bonifaz und in der Katholischen Hochschulgemeinde, Karlstr. 32 in München

Näheres unter www.pilgerreisen.de/herzliche-einladung-zum-10-bp-infotag-und-jakobusinfotag-am-21012012

Außerdem findet ihr bald auch eine Reise von ihr auf unserer Homepage www.frauenlebensnetz.de/frauenreisen.

Anja Deharde, die unser Projekt Frauenreisen leitet, veranstaltet im Januar eine **Reise nach Brasilien**. Ihr findet die vollständige Information auf unserer Homepage unter Frauenreisen und bei www.lebenstanz.com

NEUIGKEITEN

Wir begrüßen im FrauenLebensnetz Agnes Sander, Ingrid Hack und Regina Maria Hagn

Informationen

Unsere Mitgliederliste wird aktuell mit 3 Bereichen ergänzt, die unsere Vernetzung und den gegenseitigen Austausch stärken.

Bitte sendet die ausgefüllte Liste zu Petra Strazdins unter petra.strazdins@gmail.com

Sollte Euch die Vorlagenliste fehlen mailt bitte an info@frauenlebensnetz.de

Anliegen und Initiativen von Mitgliedern



Beitrag von Eva- Maria Kandutsch, Heilpraktikerin

Eva-Maria könnt Ihr zu Fragen rund um die Gesundheit anrufen oder mailen unter 089 / 300 05 130 oder mailevita@gmx.de

„Für den energetischen Ausgleich und das Fließen der Energie bitte ich um einen entsprechenden Ausgleich. Die „Nehmerin“ entscheidet über ihre finanziellen oder sonstigen Möglichkeiten des Ausgleichs.“

Burnout oder Hurry Sickness und die MACHT DER GEDANKEN

„Burnout“ wovon heutzutage anscheinend jeder befallen zu sein scheint, ...beschert in jedem Fall der allmächtigen Pharmaindustrie mal wieder Milliarden Gewinne (... Arte-TV Dezember 2011: In den Fängen der Pharmedia - und ... wie sie immer wieder neue Krankheiten erfindet ...) ... ist aber auch die traurige Tatsache dessen, dass die meisten Menschen sich in ihrem schlafenden Bewusstseins-Zustand mehr um ihr materielles Dasein als um ihre körperliche und geistige Gesundheit kümmern. Auch die „milliardenschwere“ Wellness-Industrie befriedigt letztlich nur kurzzeitig, man muss sich auch selbst nicht bemühen – die Anderen sorgen schon für mein Wohlfühl-Gefühl! Dabei verfügt die Menschheit über eine unglaubliche Heilungskraft! Denn die Kräfte des Bewusstseins sind größer als all die Kräfte der Technologie, Wissenschaft, Geschäftswelt, Regierungen, Wirtschaft oder jeder anderen weltlichen Ausdrucksform der Macht. Das ICH BIN ist das Zentrum der göttlichen Intelligenz und Weisheit. Von dort kommen die Wahrnehmungen, auf die man achten sollte; diese überbewußte Geistesaktivität erweckt und aktiviert die stärkste Kraft die HEILUNG bewirkt! (siehe auch Catherine Ponder „Heilungsgeheimnisse“)

Hallo ihr Lieben. Vor ein paar Wochen ist das **Buch "Das Geheimnis des Zauberladens"**, an dem ich mitgearbeitet habe, erschienen. Ich habe einige Kapitel dazu beigetragen und die 19 Farbillustrationen sind von mir. Wenn die ein oder andere vielleicht noch ein Weihnachtsgeschenk sucht, ich hätte noch genügend Bücher zuhause. Also meldet euch gerne bei mir unter 08452 / 735 91 05 oder per E-Mail unter vollmer.claudia@t-online.de

Viele Grüße, eure Claudia

Das Geheimnis des Zauberladens

Ein (ent)spannender Roman von Christian Mörsch, Silke Kandziora und Claudia Vollmer

Erscheinungstermin 18.08.2011, 176 Seiten, 19 Farbabbildungen,

Gebunden, Deutsch, Schweitzerhaus Verlag

ISBN-10: 3863320131; ISBN-13: 9783863320133



Anliegen und Initiativen von Mitgliedern

14. April 2010: Der isländische Vulkan Eyjafjallajökull bricht aus. Über 2000 Kilometer entfernt wachen Lena und Merlin in ihren Betten auf und reiben sich verschlafene Augen. Keiner von ihnen hat nur die leiseste Ahnung, dass der Vulkanausbruch ihr gewöhnliches Leben grundlegend verändern wird. Denn die Aschewolke macht etwas sichtbar, das für das menschliche Auge unsichtbar bleiben sollte. Merlin entdeckt es als erster. Als er Lena einweihet, beginnt für die beiden ein (ent)spannendes Abenteuer, von dem andere Schüler nur träumen können.

Und du? Wie sieht es mit deinen Abenteuern aus? Warst du schon einmal in einem Zauberladen? Nicht in einem, in dem es nur gute Zaubertricks zu kaufen gibt, sondern in einem echten! Nein? Möchtest du herausfinden, was du mit einem Zauberspiegel erreichen kannst?

Wie eine Lehrerin, die du überhaupt nicht leiden kannst, zu deiner Lieblingslehrerin wird? Oder wie du eine Weltreise machst ohne Geld dafür bezahlen zu müssen? Willst du wissen, wie du dich bei Schulstress oder Ärger entspannen kannst oder wie du noch mutiger wirst?

Dann entdecke die Geheimnisse eines wunderbaren Zauberladens und begleite Merlin und Lena auf ihrer magischen Reise.

Im Anhang findest du einen Überblick über die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, die Pinselmassage, das An- und Abschalten, Konzentrations- und Motivationstipps.

Ein Buch, das Schülern, Eltern und Kursleitern gleichermaßen Entspannungs-, Konzentrations- und Motivationstechniken auf phantasievolle und spannende Art erklärt.

Info von Petra Strazdins: Nach meiner erfolgreich bestandenen Prüfung in **Holistischer Tanz- und Bewegungstherapie** habe ich meine Web-Seite erweitert. Ihr findet nun unter "Tanzen und Tönen" die zusätzlichen Seiten "**Tanztherapie**", "**Heilsame Wirkungen des Tanzes**" und "**Klangheilung**".

Wenn ihr Lust und Zeit habt, schaut doch mal rein unter www.petra-strazdins.de

Liebe Grüße Petra

Artikel von Josefina:

Der **Relaxtag im Holz bei Dorfen am 09.07.2011** zu Gast bei Andrea Schwanner



Wir waren unsrer 8 Frauen mit Andrea.

Es begann mit dem leidigen Packen und Planen. Was muss gekocht, eingekauft werden ... Und am Samstag das zügige hinausschleichen aus München. Wie immer, wer samstags die Stadt verlassen will. Doch kaum bist du in Hohenlinden, fährst du weiter durch das idyllische Isen und du fühlst dich schon hier auf einer Reise ins Grüne !!!

Dort im Holz 1 empfing uns Andrea mit extra für uns aufgestelltem Schild „FrauenLebensnetz“. Wow, du tauchst ein in ein wunderbares Anwesen mit Teich, Seerosen, Pflanzen aller Art und einem Steinlabyrinth, liebevoll ausgestatteten Gruppenraum mit dazu gehöriger Obstwiese. Ja, wir sind angekommen Wir verstauten in der kleinen Seminarküche erst mal alles und nahmen ein 2. Frühstück ein. So kamen wir uns näher, ratschten, planten. Ein Gruppentrommeln vereinte uns nochmals auf eine besonderen Art. Danach war relaxen angesagt. Ob im coolen Liegestuhl oder Matte oder spazieren gehen, es war alles da!!! Auf dieser Wiese gab es Möglichkeiten genug. Zwischendurch bei Kaffee/Tee und Kuchen wurden Rezepte und andere Weisheiten ausgetauscht. Für die ganz Tanzwütigen wurde Musik aufgelegt. Und wie von selbst, plötzlich standen wir wieder im wunderbaren Garten von Andrea, duschten, ratschten und langsam neigte sich der Tag dem Ende zu. Mit einem Kreistanz“ Der Rosengarten“ beschlossen wir den Tag hier im Holz.

Glückliche, entspannte, nachdenkliche Frauen fuhren allmählich wieder los zu ihrem Wohnsitz. Begleitet wurden wir an diesem Abend von einem Gewitter geschwängerten Himmel. Die Blitze konnten nicht mehr gezählt werden. Ja, ich kann sagen, Gemeinschaft, sich vernetzen, sich selbst und andere dabei spüren, das ist die Essenz.

Danke Danke Danke Danke

DIE PHILOSOPHIE DES FRAULEBENSNETZ

Jeder Mensch ist einmalig. Es ist wichtig, das Eigene zu leben und es im Austausch und im Teilen mit Anderen zu stärken.

Was wir teilen, wächst, stärkt uns selbst und Andere.

Unser Anliegen ist es, uns gegenseitig zu unterstützen, uns Mut in der Verwirklichung des Eigenen zu machen, und auch ein Forum zu sein, in dem wir unsere privaten und beruflichen Anliegen in die Welt bringen können.

Unsere Kernwerte sind Solidarität, Gemeinschaft, Wertschätzung, Achtsamkeit, tatkräftige Hilfe sowie Freiheit und Balance von Geben und Nehmen.

Uns ist das Lernen von anderen Kulturen und Lebenswelten (bspw. Jugendliche und Senioren) besonders wichtig.

Das FrauenLebensnetz ist ein unabhängiges, überkonfessionelles, offenes Netzwerk für Frauen.

WEISHEIT

Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehen.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehen!
Ich freu mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freu mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchen Tagen erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
- Weil er sich selbst liebt - den Nächsten lieben.
Ich freu mich, dass ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Dass alles so erstaunlich bleibt und neu!
Ich freu mich, dass ich...Dass ich mich freu.

Mascha Kaleko



Der Horizont ist Begrenzung und Versprechung zugleich.
Mit jedem neuem Schritt verändert er sich.
Horizonte zeigen, wo man steht und locken, weiter zu gehen.

Text zu der neuen CD „Horizonte“ der mit uns befreundeten Grupo Sal.