

Frauenwochenende in Burkhardtsgrün (07.11. – 09.11.2014)



Im Rahmen von „**Frauen mit Vision**“ der Region Sachsen durften wir im November 2014 ein wunderbares Frauenwochenende in Burkhardtsgrün erleben. Das **LEBE-LEICHTER-Seminar** zum Thema **Balance finden für Körper, Seele und Geist** wurde uns von **Heike Malisic** sehr anschaulich, praxisnah und zum Teil auch zu Herzen gehend vermittelt. Gefreut haben wir uns zusätzlich auch über das fast sommerliche Wetter und konnten unsere freie Zeit mit Spaziergängen verbringen, oder nordic walking bei guten Anregungen durch Heike auch ganz praktisch ausprobieren. Die Herr-Berge bot ebenso Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten im Fitnessraum oder zur Entspannung in der Sauna.

Ganz toll für unsere Seelen empfanden wir auch die weiteren angebotenen workshops wie Rücken-, Hand- oder Fußmassage, die wohl alle aus vollen Zügen genossen haben.

Rundrum ein gelungenes und aufbauendes Wochenende mit vielen Inputs für alle 3 Bereiche: Körper, Seele und Geist.

Hört man das Thema:

Lebe leichter, so denkt man doch sofort an das eine: Abnehmen! Doch diese Worte beinhalten viel mehr, als man im ersten Moment vermutet. Heike gab uns zu jedem Bereich einen kleinen Einblick und zeigte uns die Zusammenhänge auf, die zwischen **Körper - sprich Bauch**, der **Seele - sprich Herz** und unserem **Geist (geistig und geistlich) - sprich Kopf** bestehen.

Beginnen wir mit unserem Körper. Was tut ihm gut? Eigentlich weiß das jeder: Gesunde Nahrung in angemessenen Abständen und 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag. Und ab und an auch mal kalorienreiche Kleinigkeiten, einfach zum Genießen. Natürlich darf auch ausreichende Bewegung nicht fehlen. Wer mehr darüber wissen möchte, kann sich gerne unter www.lebe-leichter.com informieren.

Kommen wir zum Herz. Auch unser Herz hat Hunger. Wer kennt sie nicht, diese Emotionen wie Frust, Trauer, Einsamkeit oder Stress. Und wie oft wollen wir diese Defizite mit Süßem ausfüllen. Aber das ist nicht die Lösung. Es gibt nur einen, der unser Herz für immer heilen kann: Jesus. Er sehnt sich nach unserem ungeteilten Herz - jeden Tag und in jeder Situation. Doch womit fülle ich mein Herz?

Und damit sind wir auch schon bei unserem Kopf angelangt. Was oder wer bestimmt mein Denken? Zuerst müssen unsere Gedanken in die richtigen Bahnen gelangen. Verändertes gesundes Denken heißt auch, Sorgen abgeben zu können oder in schweren Situationen durchzuhalten, nicht aufzugeben oder Dinge wie z.B. die Vergangenheit loslassen zu können. Unser Helfer dafür ist der Heilige Geist. Doch die Entscheidung für eine Veränderung müssen wir selbst treffen. Uns sollte klar sein: Wir sind nicht Opfer unserer Umstände, sondern Gestalter unseres Lebens.

Ich wünsche Dir Mut für anstehende Veränderungen in Deinem Leben, dass aus Gebet Glaube wird und zum richtigen Handeln führt. Der erste Schritt könnte sein, dass Du Dir neue Ziele setzt, Alternativen findest, Gewohnheiten durchbrichst, neue Werte und Maßstäbe setzt und somit Dein Leben wieder leidenschaftlich und lebenswert wird.

Damaris Hampel

Frauenwochenende in Burkhardtsgrün (07.11. – 09.11.2014)

Teilnehmerreflektionen:

„Wir, meine Schwiegermutter, Freundin und ich haben die herzliche Gemeinschaft genossen. In der Predigt habe ich die Ehrlichkeit und Fehlerhaftigkeit bzw. Unvollkommenheit in Heike gesehen und mich wiedererkannt. Jeder hat Gottes Gnade nötig und kann ohne sie nicht bestehen.“ Ute

„Mir tat es gut, mit anderen Frauen meinen Kummer zu teilen und darüber zu beten.“

„Danke für das mutmachende, wunderbare Wochenende! Es war eine Wohltat für Körper, Geist und vor allem die Seele. Gott segne Euch für Eure Arbeit reich!“

„Vielen Dank für dieses tolle Wochenende! Es war nicht nur vom Wetter her total gesegnet. Wir haben so viel Gutes gehört, direkt aus dem Leben gegriffen - verbunden mit der Botschaft vom Kreuz und aus dem Herzen unseres himmlischen Vaters. Danke, dass ich dabei sein konnte!“

„Es war eine schöne Zeit, um gute Gedanken zu bekommen, auch die Sorgen zu vergessen und etwas zu verändern.“

„JESUS hat das Wochenende genutzt, um unsere Beziehung zwischen IHM und mir zu vertiefen.“

„Danke Vater für das schöne und schöpferische Wochenende. Segne die Gemeinschaft, Heike und ihre Familie. Danke dafür, dass ich durch Dich wieder gestärkt bin im Glauben und Kraft habe für den Alltag. Amen“

„Vielen Dank für das tolle Wochenende. Es hat mir viel gegeben. Ich würde gerne wieder daran teilnehmen. Danke liebe Heike für alles. Jesus ist unser Retter.“

„Ohne Erwartungen gekommen. Ohne Gefühl fahre ich wieder. Die meiste Zeit fühlte ich mich allein - und war es auch. Neidisch rausschauend, mit den Gedanken in der Sonne draußen. Komme dennoch gerne wieder, aus rein egoistischem Antrieb. Zu Hause meist allein, unter Euch aber nicht einsam.“
Britta Langer aus Glauchau

"Trotz anfänglicher Irritation (ohweh, wo bin ich denn hier gelandet?), Frauentreffen nicht so unbedingt " Meins" sind und ich auch keine wirklichen Gewichtsprobleme habe, war dieses Wochenende in seiner Ganzheitlichkeit ein Volltreffer. Ich nehme einen Rucksack voll guter Ideen, Impulse und Entscheidungen für ein leichteres (Alltags-) Leben mit nach Hause, konnte auch einen belastenden Rucksack unterm Kreuz ablegen, Sauna und eine wunderbare Massage genießen. Danke für all diesen Segen an Heike, das ganze Team und auch an die Herr Berge." Cordula Mauersberger

„Danke, für das Frauenwochenende. Für mich war es eine Zurüstung und Ermutigung für Körper, Geist und Seele!“