

## DJK-DV Frauentag, 22. Juli 2017 in Wiesentheid

**„Man muss seinem Körper Gutes tun,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (S. W. Churchill)**



Unter diesem Motto trafen sich 39 Frauen des DJK Diözesanverbandes Würzburg im Sportheim der TSV/DJK Wiesentheid.

Irmgard Endres, die 1. Vorsitzende des DJK Kreisverbandes Steigerwald, begrüßte die Frauen im Namen des Verbandes. Gleichzeitig entschuldigte sie die krankheitsbedingte Abwesenheit der stellv. DJK DV Vorsitzenden Karin Müller. Der Vorsitzende des gastgebenden TSV/DJK

Wiesentheid, Harald Rössner, hieß die Gäste ebenso willkommen und wünschte einen erfolgreichen Tag.

Elo Warta, verantwortlich für den Ablauf des Frauentages, stimmte auf den Tag mit der Geschichte: „Es liegt in eurer Hand“ ein. Sie meinte: „Dich glücklich machen kannst du nicht delegieren. Für deinen Körper und deine Seele bist du selbst verantwortlich!“ Es liegt in unserer Hand was wir mit nach Hause nehmen! Das war auch das Ziel des diesjährigen Frauentages. Anschließend wurde die 39 Teilnehmer starke Gruppe in zwei Gruppen geteilt.

Gruppe eins machte sich mit Entspannungstrainerin Christa Schraut auf den Weg ins nahe gelegene DJK-Heim. Besonderen Wert legte die ausgebildete Trainerin auf fließende Übungen von „Pilates“. Der schöne, helle Dachraum eignete sich hervorragend für eine aktive Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Gruppe zwei fuhr in Fahrgemeinschaft zum Schlosspark. Hier wurden sie von Park- und Kräuterführerin Martina Götz herzlich in Empfang genommen. Sie vermittelte den Teilnehmerinnen Wissenswertes über die wohltuende Heilkraft der Bäume, die im Park zu finden sind. Die Heilkraft der Weide, Esche, Buche, Ahorn und Eiche stärkt das Körpergefühl, das für die Seele so wichtig ist. Die oft als unangenehm empfundene Brennnessel wurde durch das Verkosten ihres Samens relativiert. „Ihr Samen ist Jungbrunnen für den Körper“, so die Aussage der Kräuterführerin! Das rege Interesse und die anschließenden Fragen zeigte, dass das Thema bei den Frauen auf offene Ohren stieß. Der geführte Spaziergang durch den Schlosspark war ein Genuss, so schwärmten die Frauen!



Eleonore Warta (dritte von links) begrüßt herzlich die Kräuterführerin Martina Götz (zweite von links)

Während des Mittagessens, das von fleißigen Helfern im TSV-Sportheim vorbereitet und serviert wurde, war genug Zeit zum persönlichen Gespräch. Bei abschließendem Kaffee und Kuchen zeigte Elo Warta noch einmal mit Hilfe des Computers wie wichtig es ist, den richtigen Blickwinkel in den verschiedenen Lebenssituationen zu finden.

Mit dem Lied: „Herr deine Liebe ist wie Gras und Ufer“, das die Frauen mitsingen konnten, verabschiedete Elo Warta die Teilnehmerinnen, mit dem Wunsch: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden (M. Twain).“

„Mach es dir zur Aufgabe herauszufinden, was dein Körper braucht um glücklich zu sein, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen!“

Bericht: Elo Warta, TSV/DJK Wiesentheid

Bilder: Sandra Schäfer, DJK Stadelschwarzach