



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS
*Belebensschaffend
gleichzeitig ein
Leben*



Hl. Familie
Grafenwald

Liebe Frauen und interessierte Menschen,
mit diesen kleinen Impulsen und Vorschlägen zu Aktivitäten
möchten wir Ihnen Mut machen auch in dieser kontaktarmen Zeit
etwas für sich selber zu tun und die schönen Dinge Ihres Lebens noch
mehr wertzuschätzen.


Später..... wann ist das?
Kaum hat der Tag begonnen und schon ist es sechs Uhr abends.
Kaum am Montag angekommen und es ist schon wieder Freitag.
... und der Monat ist vorbei.
... und das Jahr ist fast vorbei.
... und schon sind viele Jahre unseres Lebens vergangen.


Man realisiert, wie viele Menschen wir schon verloren haben.
Eltern, andere Verwandte, viele Freunde und Bekannte.
Ein Zurück gibt es nicht.

Also versuchen wir die Zeit zu genießen, die uns bleibt!
Lasst uns nicht aufhören Aktivitäten zu haben, die uns gefallen,
z.B. Spaziergänge, Lesen, Singen, einfach einmal laut lachen.
Lasst uns Farbe in unseren grauen Alltag bringen,
z.B. mit einem Anruf bei lieben Menschen.
Lächeln wir über die kleinen Dinge des Lebens,
die Balsam in unsere Herzen bringen.
Wir sollten unsere Zeit mit Gelassenheit und Zuversicht genießen.
Versuchen wir das Wort „später“ aus unserem Wortschatz zu streichen.



Ich mache später...
Ich sage später...
Ich denke später darüber nach....

Wir lassen alles für später.
Später ist zu spät!
Denn was man nicht versteht ist:

Später ist der Kaffee kalt...
Später ändern sich die Prioritäten...
Später ist der Charme gebrochen...
Später geht die Gesundheit vorbei...
Später werden die Kinder erwachsen...
Später werden Eltern älter...
Später werden die Versprechen vergessen...
Später wird der Tag zur Nacht...
Später endet das Leben...
Und danach ist es zu spät...
Also... lassen wir nichts für später...
Denn in der Zwischenzeit können wir die besten Momente verlieren.
Die besten Erfahrungen.
Die beste Familie.
Die besten Freunde.
Der Tag ist heute, der Moment ist jetzt! 
Wir können es uns nicht mehr leisten alles auf morgen zu verschieben,
was sofort getan werden kann.

Bevor es zu spät ist:
Fangen wir an, das Hier und Jetzt zu genießen 



 Angebot für ein WARM-UP (Bewegung) im neuen Jahr 

Auf einem Bein stehen, das andere anheben und mit dem Fuß wippen.
Damit bei Sprüngen im neuen Jahr nichts knackst.

Mit beiden Beinen und angewinkelten Knien fest auf dem Boden stehen,
die Hände in die Hüfte stemmen und genüsslich mit dem Becken kreisen.
Das gibt Kraft und Schwung für alles, was da kommen mag.

Mit beiden Händen durch die Haare wühlen und die Kopfhaut massieren.
Dabei auch an die Ohren greifen und sie freundlich reiben.
Diese Übung immer, bevor es soweit kommt, dass man sich die Haare
raufen will.

Sich so hinstellen, als wolle man mit Skiern einen Berg hinunterwedeln.
Die Arme links und rechts vom Körper weit hin- und herschwingen,
gleichzeitig und versetzt.
Achtung: Gleich könnten Sie abheben!
Sollte sich das einstellen, dann einfach hüpfen, wenn beide Arme
mit Schwung hinten sind.
Das ist für die Situationen, in denen man den Wunsch verspürt,
fliegen zu können.

Sich mit beiden Händen an eine Wand lehnen, der ganze Körper ist
angespannt und gerade wie ein Bügelbrett. Sich abstoßen und der
Wand wieder näherkommen.
Im Ernstfall die Wand durchbrechen.

Die Schultern beim Einatmen hochziehen und mit einem Seufzer
entspannt wieder fallen lassen. Das schafft eine kleine Pause und
entspannt enorm. Diese Übung dreimal hintereinander machen.
Am besten so oft wie möglich und in allen Lebenslagen, besonders den
unangenehmen.

Die Zunge weit rausstrecken und versuchen, die Spitze ans Kinn zu
legen. Dabei mit den Augen rollen und bedrohliche Töne ausstoßen.
So können böse Geister im neuen Jahr vertrieben werden.

Wir wünschen Ihnen mit einem „Irishen Segenswunsch“
eine gute Zeit und bleiben Sie gesund.

Der Herr schenke Dir
jeden Tag ein fröhliches Herz, ein Lächeln auf
Deinen Lippen,
ein Lachen, das andere mitreißt und
frei macht.,
und die Gabe, dich selbst nicht zu
ernst zu nehmen
und auch über dich selbst lachen zu können.
In dunklen Stunden sende er Dir
einen Stern, der dich leitet;
in Traurigkeit einen Menschen, der dich tröstet.
Er schenke Dir genügend Ruhe und Schlaf.
Herausforderungen sollten auch nicht fehlen,
zündende Ideen und funkelnde
Überraschungen
gebe er Dir als Zutaten.

Mit seinem Segen sei er Dir alle Zeit nahe,
umgebe Dich mit seinem Beistand,
auf dass Du wachsen und reifen kannst
und Deinen Weg findest.

So bewahre Dich der HERR,
Dein Gott, der Dich ins Leben rief
und will, dass Du lebst und glücklich bist.

