

Aufbau für die Seele

Gesundheit In Kirchheim hat sich eine Stärkungsgruppe für Frauen etabliert.

Kirchheim. Im turbulenten Alltag einfach mal abschalten, sich Zeit zu nehmen, Entspannung finden, Ballast abwerfen und sich mit anderen Frauen austauschen – in Kirchheim ist dies seit zwei Jahren in einer Stärkungsgruppe für Frauen möglich.

Geleitet wird die Gruppe von einer Sozialpädagogin des Vereins „Frauen helfen Frauen“. Meist beginnt sie mit einer kleinen Übung zum Ankommen. Dann werden Themen ausgetauscht, Sorgen und Freuden mit den Kindern, Schwierigkeiten in der Partnerschaft, berufliche Veränderungen, Gesundheitsfragen, langfristige Lebensperspektiven und vieles mehr. Einzige Regel dabei: immer mit Respekt und Diskretion.

Je nachdem, wie viel Raum die Themen einnehmen, gibt es immer auch noch einen besinnlichen, informativen oder kreativen Input der Gruppenleiterin oder auch aus dem Kreis der Teilnehmerinnen. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat, immer donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr, jeweils mit einer kleinen Tee- beziehungsweise Kaffeepause dazwischen.

Bisher ist die Stärkungsgruppe noch ein Geheimtipp, doch die Gruppe ist jederzeit offen für neue Teilnehmerinnen, die sich beim Verein „Frauen helfen Frauen“ melden können. *gb*

Info Bei Interesse an der Stärkungsgruppe für Frauen kann man beim Verein „Frauen helfen Frauen Kirchheim“ anrufen unter der Nummer 0 7021/4 65 53.