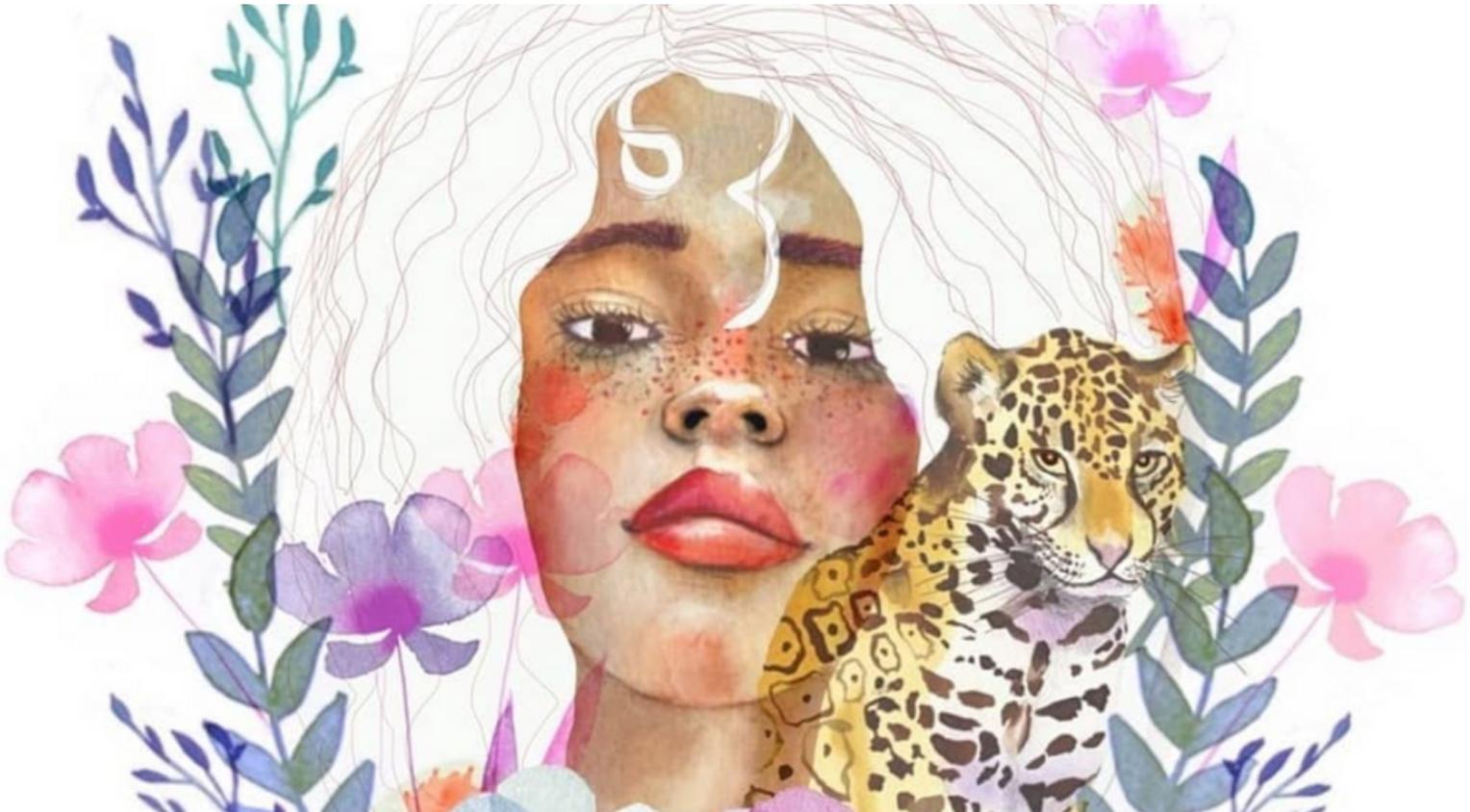


JULI 2021 AUSGABE 3

# THE FEMININE MATTERS

Newsletter für Weiblichkeitspädagoginnen

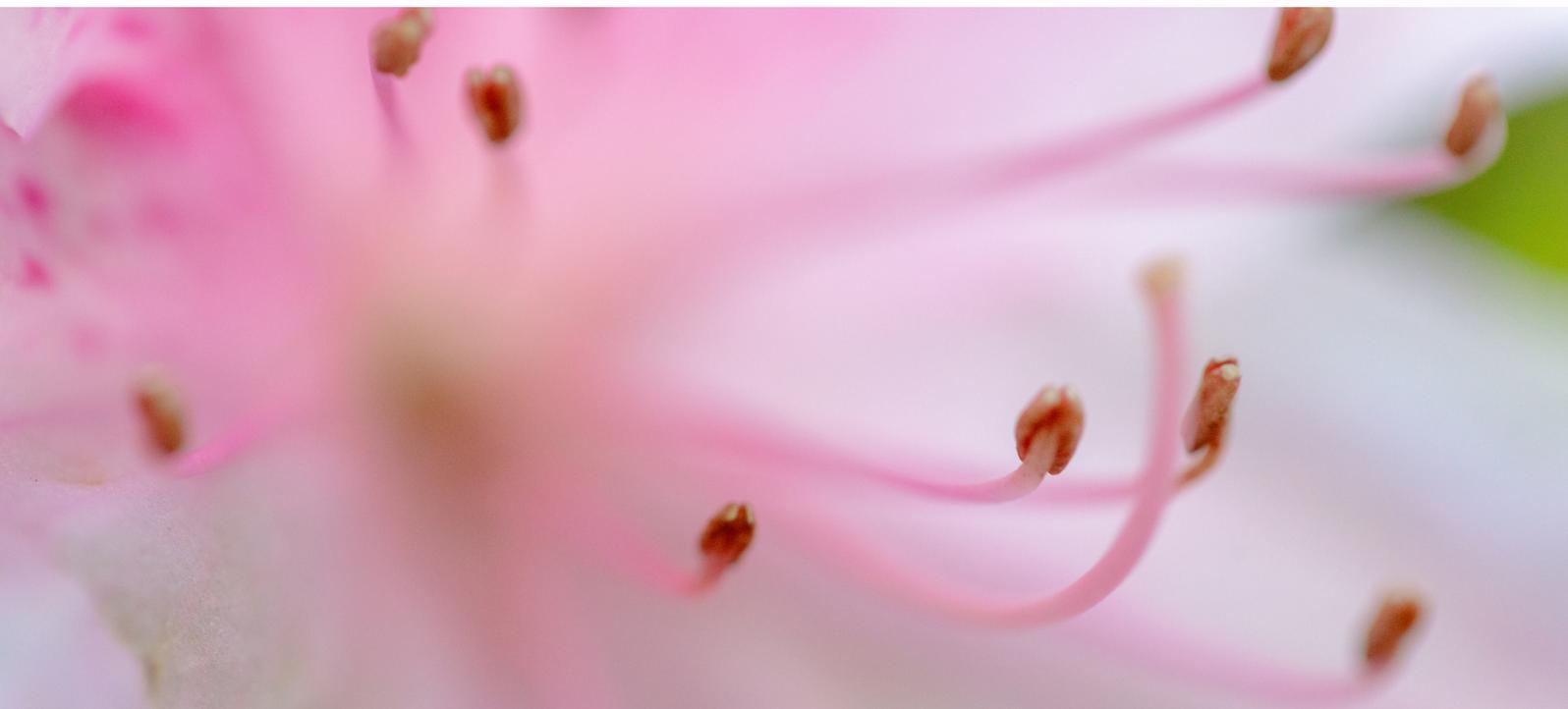


Zum Genießen entschließen,  
ausgelassen alles fließen lassen,  
sausenlassen und weglassen,  
was nicht glücklich macht.

Sommerpause - Das Genießen genießen ist die Kunst des Sommers.  
Schöne Tage mit der Familie und Freunden verbringen. Lesen, gärtnern, miteinander  
reden, nachdenken, Pläne schmieden, ein Sommerfest feiern und vieles mehr.

# INHALT

Sommerpause	
Hygge	Seite 3
Erfahrungsbericht	Seite 4 + 5
7-Tage-Hygge-Challenge	Seite 6
Hygge bei den Weiblichkeitspädagoginnen	Seite 7 - 10
Der heilende Weg der Stille	Seite 11
Buchvorstellung	Seite 12



# Hygge

**„Glück ist keine Station,  
bei der man ankommt,  
sondern eine Art zu reisen.“**

**Margaret Lee Runbeck**

Hygge ist eigentlich ganz einfach – und vielleicht ist das auch das Geheimnis daran. Das Glück zu finden in einer gemütlichen, herzlichen Atmosphäre, ein gutes Essen zu genießen, mit Freunden Zeit zu verbringen. Und dabei alle diese wunderbaren Herzklopf-Momente ganz bewusst zu erleben.

Hygge bedeutet beispielsweise, einfach mal das Smartphone oder den PC auszuschalten und sich stattdessen mit einer Tasse des Lieblingstees und einer Kuscheldecke auf die Fensterbank zu setzen und der Sonne beim Untergehen zuzuschauen.

Im Prinzip ist Hygge nichts anderes als das Hochhalten einer Work-Life-Balance. Nur dass es ein wenig lustiger, beinahe mystisch klingt. Wenn uns der stressige Alltag also mal wieder in Atem hält, steige kurz aus und sage:

"Sorry, aber ich mach' jetzt Hygge!"



# *Außen grau, innen pink – Das Entdecken der eigenen Heimat*

Es ist Dienstag, 7:38 Uhr, ich werde in meinem Bett wach, drehe mich Richtung Fenster und öffne verschlafen und vorsichtig meine Augen. Hinter dem weißen, halb hoch gezogenen Rollo der Fensterscheibe, erblicke ich nur grauen Himmel und nehme nun auch das prasselnde Geräusch von Regen wahr, welcher auf dem Trampolin draußen unter dem Fenster seine Trommeltöne erklingen lässt. Bitte nicht, denke ich mir, bitte lass es nicht im Außen so aussehen wie es in meinen Gedanken aussieht, grau, trist, zurückgezogen. Ich taste nach meinem Handy neben mir, ziehe es vom Stecker, drehe mich auf die andere Seite und öffne Facebook, um planlos durchzuscrollen. Mich erwarten verschiedene Posts wie: Werbung eines Shampoos, Nachrichtenpost aus der Region, Tipps für Camper, Werbung für besseres Netzwerken, Eintrag mit einem Foto einer Geburtstagstorte, Bilder in der Gruppe "Meine Heimat Dresden", ein Zitat über Frauengerechtigkeit, eine Stellenanzeige. STOP. Ich scrolle zurück, wo war es, wo war die Stelle, als ich mein Herz spürte? DA. Bei den Bildern der Einkaufsmeile Prager Straße in Dresden, es zeigt Menschen 1975 in schwarz-weiß, sitzende, stehende, gehende, einzelne, Familien, Menschen, neben einem Brunnen, vor Geschäften, auf Bänken. Und hier spüre ich wieder mein Herz, das so schwer ist, jetzt läuft auch noch eine Träne aus meinem Auge und ich wische sie schnell weg. Ich bin nicht allein, neben mir liegt meine schlafende Tochter. Es war nicht ihre Entscheidung, dieser Umzug, auch wenn sie sich gefreut hat, Ich dachte „Ach, die packt das total easy, mit ihrer Art, wie sie ist.“ Aber wie konnte ich denken, dass es für sie leicht wird, wo ich es als Erwachsene noch nicht einmal abschätzen konnte wie ich mich fühlen werde. In den letzten Wochen hat es sich gezeigt. Es ist nicht das graue Gefühl in mir, die Traurigkeit, die mich beunruhigt, denn ich kann mir selber versprechen, dass nach grau immer bunt kommt. Diese unausgesprochene Regel hat das Leben mich gelehrt, nur, welcher Zustand länger hält, ist unklar.



# *Außen grau, innen pink – Das Entdecken der eigenen Heimat*

In der Region, wo ich jetzt lebe, gibt es laut Wetterstatistik die wenigsten Sonnentage im Jahr, und das bekomme ich gerade mit aller Wucht zu spüren. Heute ist einer der Tage an denen ich meinen inneren Wohlfühlort umso mehr brauche. Wo genau er in mir liegt, kann ich gar nicht sagen. Richtung Herz? Im Bauch? Im Kopf? Aber ich kann ihn beschreiben. Es ist ein Raum, welcher strahlt, wenn man ihn betritt, er ist tapeziert mit den allerschönsten Erinnerungen, ausgestattet mit den weichsten Kissen und Decken, die mich je berührt haben, und die Lebendigkeit geben diesem Ort pinke Blüten, welche aussehen wie große Schneebälle. Man spürt in diesem Raum Schutz, Geborgenheit und die Liebe. Es braucht nur einen Funken Gedanken daran, und schon fühlt man sich gestärkt, für das was einem im Außen begegnet. Der Raum lebt davon, dass man gut für sich sorgt, das nährt ihn und erweitert ihn. Ich Sorge gerade in dieser Zeit mehr den je für mich, gehe angespornt von meiner Fitnessuhr täglich 10 000 Schritte, habe mit kleinen Sporteinheiten begonnen aus einem Buch, achte auf meine Ernährung, pflege meinen Körper von außen mit guten Produkten und sanften Berührungen. Neu hinzugenommen habe ich auch das gesunde Grenzen Überschreiten meiner Gedanken. Vor ein paar Wochen hielt mich 21 Grad kaltes Wasser noch davon ab, um darin zu baden, heute genieße ich diese Verbindung, die in den Sekunden des Eintauchens zwischen Gedanken und Gefühlen entsteht. Früher, als Kind, bin ich in die kühlfsten Bergseen eingetaucht, dann habe ich gedacht, als Erwachsene geht einem das verloren, und heute weiß ich, was einmal da war, kann man erhalten. Für immer. Ich habe mich den Großteil meiner Jahre in diesem Ort im Bergischen Land so wohlgefühlt, fand es toll so viele Menschen zu kennen, die Gegebenheiten, die Abläufe, das Netzwerk. Ich gebe mir Zeit, Zeit, das wieder zu entdecken, das Positive rauszuziehen und das Negative anzunehmen. Und dann ist da ja noch mein blühendes Inneres, welches meine wahre Heimat ist, was ich gut pflege und was mich immer begleiten wird. Da ist der Ort wo ich alles einlagere, was mir guttut, was mich aufnimmt und heilt, wenn es draußen grau ist.



# Hygge

## Die 7-Tage-Hygge-Challenge

- **Montag:** Treffen mit einer Freundin - auf einen gemütlichen Spaziergang.
- **Dienstag:** Genieße eine Zeit im Garten, in der Sonne liegen, zuschauen, wie alles wächst und gedeiht. Nur beobachten.
- **Mittwoch:** Kreativer Ausdruck. Gestalte ein Bild, das dich in deiner Lieblingsumgebung zeigt. Eine Collage oder male ein Bild.
- **Donnerstag:** Waldbaden! Geh' in den Wald und genieße die Stille und die frische Luft. Umarme einen Baum. Beobachte, wie sich deine Stimmung ändert.
- **Freitag:** Treffen mit einer Freundin - auf einen gemütlichen Spaziergang.
- **Samstag:** Ein Picknick für Sonntag vorbereiten, nimm dir die Zeit und lass es mit Ruhe angehen. Lass dir helfen und mache ein gemeinsames Projekt daraus.
- **Sonntag:** Ein Tag ohne Handy, bleibe in deinem legeren Look, genieße dich, deine Liebsten und das Picknick in Garten.



# Hygge bei den Weiblichkeitspädagoginnen



Weiblichkeitspädagogin,

Carolin Avola

[www.womensbrain.com](http://www.womensbrain.com)

Multiplikatorin für

Wissen~Begleitung~ Sensibilisierung

für die Weiblichkeit heute

THE FEMININE MATTERS - Newsletter

Weiblichkeitspädagogin,

Simone Ernst

[www.wisdom-under-cover.com](http://www.wisdom-under-cover.com)

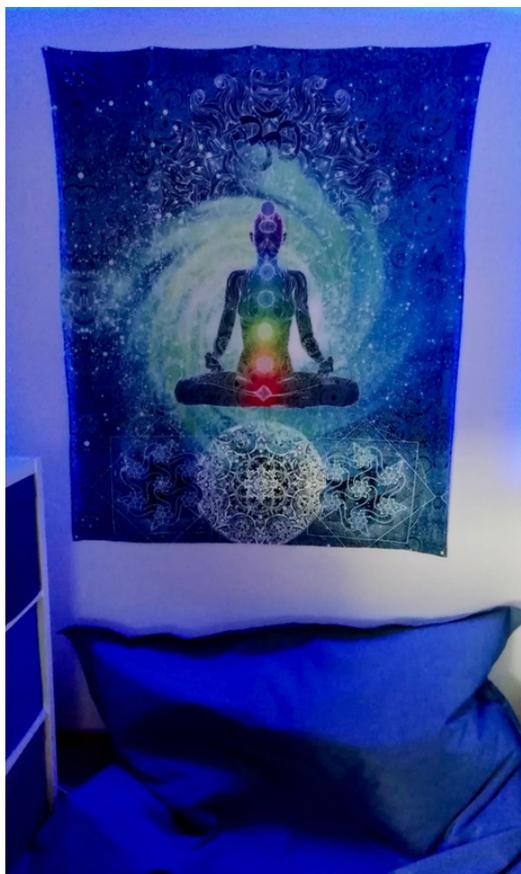
WISDOM UNDER COVER

Seminare & Retreats für Frauen

THE FEMININE MATTERS - Newsletter



# Hygge bei den Weiblichkeitspädagoginnen



Weiblichkeitspädagogin,  
Melanie Schulte

Weiblichkeitspädagogin,  
Susanne Kaiser  
Hatha Yoga Lehrerin



# Hygge bei den Weiblichkeitspädagoginnen



Weiblichkeitspädagogin,  
Martina Sandkuhl-Spaude  
Entspannungspädagogin,

Weiblichkeitspädagogin,  
Daniela Zöllner



# Hygge bei den Weiblichkeitspädagoginnen



Weiblichkeitspädagogin,

Jana Lembeck

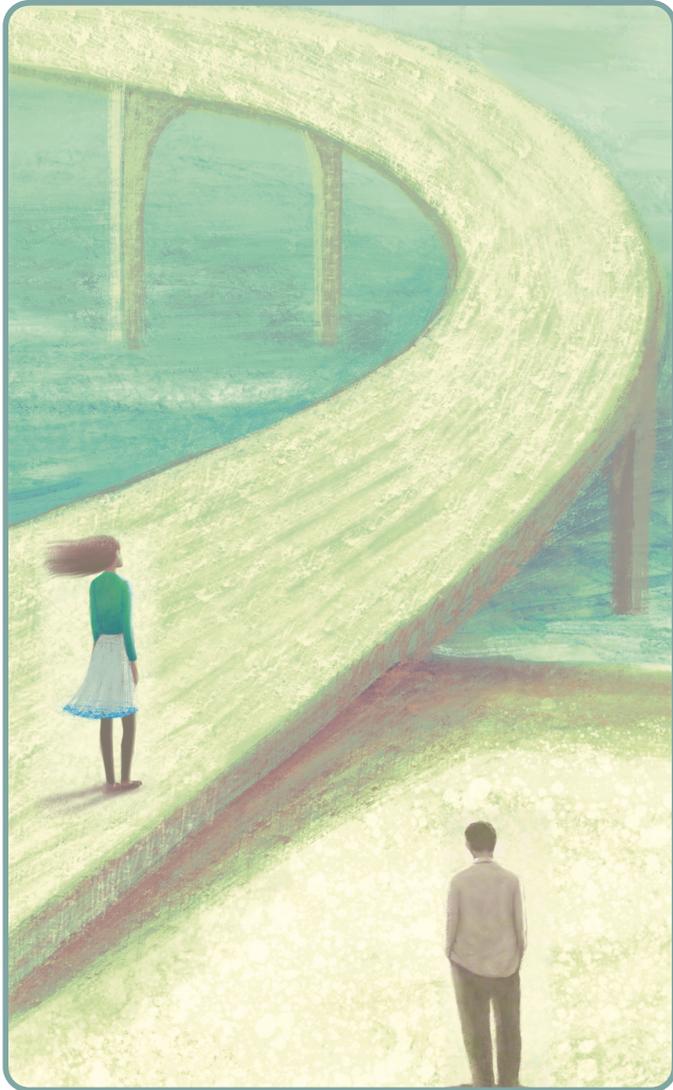
Instagram: [ich.bin.glueckslicht](https://www.instagram.com/ich.bin.glueckslicht)



**Wie du dir als Frau mit deiner weiblichen  
Schöpferkraft Wunder in deinem Leben kreierst!**

Ich hole mir Hilfe,  
um allen Ärger & unversönlichkeit  
aus meinem Geist & Herzen zu entfernen.

# Der heilende Weg der Stille



Das Versprechen dieses Retreats besteht darin, dass du dich einer Erfahrung von Liebe öffnest, die du nie zuvor gefühlt hast - und auch darin, dir Werkzeuge in die Hand zu geben, um diese Erfahrung weiterhin zu erhalten und den Wachstumsprozess fortzuführen. Diese siebentägige Erfahrung gibt dir die Freiheit des Geistes und das Freisein von spezifischen Mustern, die dein Leben bestimmten.

## Feedback einer Teilnehmerin

Das Stille Retreat hat mich innerlich sehr bewegt und auf eine besondere Art geöffnet. Viele Jahrzehnte war mir der Zugang zu meiner inneren Welt verborgen. Ich habe gefühlt, dass in mir Dinge sind, konnte diese aber nie einordnen oder mit ihnen konstruktiv umgehen. Häufig habe ich mich deswegen an anderen Menschen orientiert. Das führte dazu, dass ich mich mit ihnen verglich. Auf meinem inneren Weg brachte mich das nicht weiter. Im Gegenteil: häufig fühlte ich mich dadurch schlechter. Den Zugang zu meinem Innenleben, zu den Gefühlen, die mich tagtäglich bewegen, habe ich erst seit diesem Seminar erhalten. Ich habe gelernt, Traurigkeit und Ängste als freundliche Ratschläge zu lesen und diese vermeintlich negativen Emotionen umzukehren und für mich zu nutzen. Auch sind mir unbewusste Verhaltensmuster aufgefallen, die mein Verhalten und somit mein ganzes Leben seit meiner Kindheit steuern. Mein emotionales Inneres zu verstehen, Gefühlsregungen einordnen und sie für meine persönliche Entwicklung nutzen zu können, das empfinde ich als ein sehr großes und bedeutendes Geschenk.

Datum: 24.10. - 30.10. 2021

Alte Lübber Volksschule

Hauptstrasse 165

32479 Hille Nordrhein-Westfalen

[www.alte-luebber-volksschule.de/](http://www.alte-luebber-volksschule.de/)

Unterbringung: Einzelzimmer

Verpflegung: leicht - frisch - vegetarisch

Die Kosten für dieses Retreat betragen 840 €.

Anmeldungen sind bis zum 30.09.2021 möglich,

Auskünfte und weitere Details:

Simone Ernst

Tel. 0160 90 63 98 40

E-Mail: [wisdomundercover@gmail.com](mailto:wisdomundercover@gmail.com)

[www.wisdom-under-cover.com](http://www.wisdom-under-cover.com)

# BUCHVORSTELLUNG

## Kleine Philosophie der Macht (nur für Frauen)



### **Rebekka Reinhard**

ist eine deutsche Philosophin, Autorin wissenschaftlicher und populärwissenschaftlicher philosophischer Literatur und stellvertretende

Chefredakteurin der Philosophie-Zeitschrift Hohe Luft.

Seit 2007 ist sie Speakerin für Unternehmen zu Themen wie Führung, Ethik, Digitalisierung und Women Power.

### **Macht ist weiblich!**

Frauen wollen viel erreichen und arbeiten hart dafür – dennoch fühlen sie sich häufig frustriert und ohnmächtig. Vielleicht, weil die üblichen weiblichen Methoden wie Perfektionismus und unerschütterliche Nettigkeit leicht zur Selbstausbeutung führen. Spiegel-Bestsellerautorin Rebekka Reinhard plädiert stattdessen für den Mut zur Macht. Wie Frauen Macht als Schlüssel zu Freiheit und Glück nutzen können, zeigt sie mit alltagstauglichen philosophischen Strategien: Das schlechte Gewissen und das Harmoniestreben aufgeben, sich aus Abhängigkeiten befreien, Worte in Taten verwandeln ...

Wenn Frauen die Macht für sich entdecken, lernen sie, ihre Potenziale zu entfalten, ihre eigenen Ziele durchzusetzen und letztlich ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.

Gebundenes Buch 19,99 €

Kindle 15,99 €