

Sportexerzitionen Frauen 1. – 5.9.2014

Unter dem diesjährigen Motto „Berühren – Heilen – Segnen“ trafen sich am Montag, 1.9.2014, zwölf interessierte und gespannte Frauen in der Sportschule Münster, um wiederum unter der fachkundigen Leitung von Gisela Bienk fünf Tage mit Ruhe und Entspannung, aber auch mit geistlichen Impulsen und Bewegung zu verbringen.

Der erste Nachmittag verging wie im Flug, Kaffee und Kuchen, Einführung im Meditationsraum und anschließend kleine Spiele zum Kennen lernen, wie z. B. Linedance, machten allen Teilnehmerinnen viel Spaß und auch das Wortspiel zu „Berühren“ fand großen Anklang. Beendet wurde der offizielle Teil mit einem Segen für die Frauen und der Einführung in das Schweigen, das Dienstag begann.

So wanderten am Dienstagmorgen 13 Frauen, gestärkt von Frühmeditation, Yoga, Morgengruß auf der kalten Wiese und leckerem Frühstück schweigend zum Hof von „Theo“. Der Weg führte durch Felder, ein kurzer Stopp mit Impuls am Heldenfriedhof und einer kleinen Pause bei den „Freunden“, den dicken Bäumen. So erreichten alle den idyllisch gelegenen Hof mit vielen Tieren, kleinen Teichen und einer wunderschönen Kapelle, in der Möglichkeit zum „Insichgehen“ war. Alle Teilnehmerinnen genossen die Zeit vor Ort und bis zum Mittagessen war die Gruppe zurück in der Sportschule.

Der Nachmittag startete nach einer geruhsamen Pause mit dem Bibeltext „Die Frau mit den Blutungen“, das Thema „Berühren“ wurde hier nochmals aufgerollt. In der anschließenden Sparteinheit mit Swingsticks und dem Auflösen des gordischen Knotens konnten alle unter Bewegung das Tagesmotto erleben.

Der Mittwoch stand unter dem Thema „Heilen“ und wurde unterlegt mit dem Text „Die Heilung der Frau am Sabbat“. Es gab eine kleine Aussprache zum Text und dann machten bei Sonnenschein alle sich auf, um durch den nahegelegenen schönen Wienburgpark zu walken. Gestärkt vom immer leckeren Mittagessen tobten die Frauen sich nachmittags beim Trommeln mit Spaß aus und genossen die abendliche Entspannung nach Jacobsen.

Allabendlich genossen viele Teilnehmerinnen die späteren Abendstunden auf der Terrasse mit einem kühlen Getränk, einige zogen sich auch in ihr Zimmer zurück.

Am Donnerstag begleitete der Segen die Frauen und da das Wetter nun endlich auch warm geworden war, beschloss man, auf der großen Wiese vor der Sportschule ein paar Outdoorspiele, wie Bauernschach, Power Tower (auch Fröbelturm), oder Cross-Boccia zu spielen. Die Spiele wurden von allen genossen, der Vormittag verging wie im Flug und am Nachmittag stand freies Programm an. Dieser wurde genutzt mit Rad fahren, Dombesichtigung und anschließendem Bummel durch die wunderschöne Innenstadt von Münster.

Am Abend freuten sich die Frauen wieder auf das tolle Buffet aus der Küche der Sportschule, dieses wird von Jahr zu Jahr in Qualität und Geschmack besser. Ein großes Lob!

Freitagmorgen wurde der immer wieder beliebte Gottesdienst von den Teilnehmerinnen gestaltet, Auch wenn die „Neulinge“ zunächst sicher Zweifel haben, wie das Feiern des Gottesdienstes wohl gelingen wird, es war wieder eine festliche Angelegenheit, natürlich unterstützt von den Pastoralreferentinnen, die auch den Rest der Woche mit ihren Musik- und Gesangskünsten der Gruppe immer unterstützend zur Seite standen.

Die Woche war superschön, es kommen bestimmt viele Frauen in 2015 wieder.