

Verwöhntag für Frauen

Eine kleine Gruppe Frauen machte sich kürzlich auf, um den vom Kneippverein Dillingen angebotenen „Verwöhntag für Frauen“ zu erleben.

Bereits am frühen Morgen war Treffpunkt im wunderbaren Dillinger Taxispark, wo mit einem Armbad – der „Tasse Kaffee“ des Kneippianners begonnen wurde. Zum anschließenden Warmwerden gab es ein Würfspiel unter den Teilnehmerinnen, welches noch zusätzlich das Gedächtnis förderte.

Anschließend konnte im Provinzialat der Dillinger Franziskanerinnen in den Regens-Wagner-Stiftungen bei liebevoll gedeckten Tischen ein gesundes Frühstück eingenommen werden. Angeregte Gespräche kamen dabei nicht zu kurz.



Im hinteren Teil des Gartens im Provinzialat konnte dann Erika Schweizer, die erste Vorsitzende des Kneippvereins Dillingen, umfassende praktische Wasseranwendungen zeigen, da sogar ein Wasserschlauch zur Verfügung stand. So konnten alle Frauen in den Genuss eines erfrischenden Kniegusses kommen. Er stärkt das Immunsystem, härtet ab und hilft sogar gegen Krampfadern.

Allerdings sollte immer beachtet werden, dass die Beine zuvor warm sind.

Erika Schweizer erklärte viele kneippsche Gussanwendungen und demonstrierte fast alle an sich selbst. Sogar ein kaltes Augenbad wirke intensiv durchblutungsfördernd auf die Kopfgorgane und stärkt die Sehkraft. Auch dieses Augenbad zeigte Erika Schweizer, indem sie ihr Gesicht in einer mit Wasser gefüllten Schüssel tauchte und dabei die Augen mehrmals auf- und wieder zumachte. So konnten die Teilnehmerinnen hautnah sehen und erfahren, dass die kneippschen Wasseranwendungen hilfreich bei vielen Beschwerden sind, da sie

schmerzlindernd, anregend bis hin zu schlaffördernd wirken. Wasseranwendungen sind von besonderer Heilkraft. Sie veranlassen den Körper zu einer positiven Reaktion.

Nach der mittäglichen Stärkung war Entspannung angesagt. Im traumhaft schönen Garten des Klosterladens durften die Frauen erst einmal das wunderschöne Ambiente genießen. Claudia Steppich, die zweite Vorsitzende des Kneippvereins Dillingen, hatte den Verwöhnnachmittag unter das Motto „Entspannung in Verbindung mit Achtsamkeit“ gestellt. Ein bewussterer und intensiverer Umgang mit sich selber sei oft von Nöten und es sei wichtig, auch einmal wieder genau in sich hineinzuhören, was einem gut tue. So wurde eine Achtsamkeitsübung exerziert, indem eine kurze Meditation durchgeführt wurde. Die aufgestellten Zinkwannen, mit Wasser und duftenden, bunten Blüten gefüllt, waren Inhalt der Meditation.

Der Aufforderung, mal etwas zu tun, was „mir gut tut“, wie z. B. morgens barfuss über das feuchte Gras zu laufen, folgte noch eine Handmassage, die die Frauen auf Anleitung von Claudia Steppich selber an sich machen konnten, Eine gute Handmassage mit einem selbst hergestellten Massageöl, mit z. B. Sesamöl als Basisöl, dem Rosen-, Lavendel- und Vanilleöl zugefügt wurde, kann eine Entspannung für den ganzen Körper bewirken. Friederike Singer und Traudl Abenhausen überraschten alle Teilnehmerinnen ganz spontan mit mitgebrachten berührenden Gedanken.

Erika Schweizer schenkte im Anschluss allen Frauen ein selbst hergestelltes „Schlummeröl“ aus kostbarem Jojobaöl mit u. a. Rose, Ylang-Ylang sowie Lavendel.



Ein abschließender Kaffee mit Kuchen beendete den wunderbar erholsamen Tag. Vor allem der „Lebensordnung“, aber auch allen anderen vier Elemente Kneipps, dem Wasser, der Ernährung, der Bewegung und den Heilkräutern wurde an diesem Tag Raum gegeben und so konnten die Frauen einstimmig feststellen, dass dem „Verwöhntag“ im wahrsten Sinne des Wortes alle Ehre geleistet wurde.