

## Single-Freizeit im Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster



Die diesjährige Single Freizeit fand vom 07. bis 10.07.2022 im Bildungs- und Exerzitenhaus Kloster Salmünster statt. 13 Singles waren der Einladung gefolgt und verbrachten eine schöne Zeit im Kloster und der näheren Umgebung.

Im Mittelpunkt des Wochenendes standen das gegenseitige Kennenlernen und gemeinsame Unternehmungen. Die Unterbringung war super, Zimmer geräumig und das Haus und die Gartenanlage waren sehr hübsch. Neben den vielen Freizeitaktivitäten war noch genügend Zeit für die ein oder andere Achtsamkeitsübung. Aber man konnte auch noch den Ort Salmünster näher erkunden. Ein schöner Ort. Abends traf man sich im gemütlichen Keller zur geselligen Runde und ließ den Tag ausklingen. Hierbei wurde viel gelacht.

Am Freitagabend machten sich nach dem Abendessen einige Frauen auf den Weg über die Kinzig Auen nach Bad Soden. Hier trafen wir den herrlichen Kurpark an und konnten uns gar nicht satt sehen, so schön war es da. Auch kamen wir sogar in den Genuss einer Live-Band.

Der Samstag stand ganz im Zeichen des Seminars zum Thema „**Im Einklang mit Dir selbst**“- **Resilienzen, Bedürfnisse und Erkenntnisse aus den zwei Jahren Pandemie mit Therapeutin Andrea Wiechert.**

In der Gartenanlage machten wir am Brunnen zunächst eine Achtsamkeitsübung. Danach ging es in den Seminarraum. Nach einer Einführungsrunde arbeitete jeder für sich allein an dem Thema. Es ging darum, wie wir die Pandemie erlebt und wie wir sie bewältigt haben.

Jeder bekam ein Stück Papier und Stifte und dann ging es los. Nach einer dreiviertel Stunde konnten die Ersten ihre Arbeit vorzustellen. Um 12 Uhr unterbrachen wir unsere Arbeit und gingen gemeinsam zum Mittagessen.

Um 13:15 Uhr trafen wir uns zu einen kleinen Spaziergang in den Kinzig Auen. Leider konnten einige die nicht gut zu Fuß sind am Spaziergang nicht teilnehmen. Unterwegs baute Andrea am Wegesrand eine Achtsamkeitsübung ein. Eine neue Erfahrung machten wir auf dem Rückweg zum Tagungshaus, denn wir sollten den Weg schweigend und in uns gekehrt zurücklegen.

Wieder im Seminarraum angekommen stellten die restlichen Teilnehmerinnen ihre Arbeit vor. Andrea hatte einige Fragen vorbereitet, die wir dann in Kleingruppen bearbeiten konnten. Wie üblich gab es dann noch eine Abschlussrunde. Was nehme ich mit und mit welchen Gefühlen gehe ich nach Hause war die Frage.

Wir bedankten uns bei Andrea für das gelungene Seminar und verabschiedeten uns gebührend von Ihr.

Den Abend verbrachten wir wieder im Keller.



Am Sonntag lud uns Rosi nach dem Frühstück im Klostergarten zu einer Achtsamkeitsübung ein. Zum Schluss tanzten wir alle den bekannten Vaterunser Tanz.

Die tolle Single Freizeit endete nach dem Mittagessen. Wir verabschiedeten uns voneinander und freuen uns schon auf den nächsten Single-Event.

Wir danken der **BARMER** für die Projektförderung.

Text.: Stefanie Schupp

Bilder: Rosi Patzer, Wolfgang Röder

