frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Newsletter

Durch-die-Krise-Bringer, Neuigkeiten-Lieferant, Impulsgeber, Mutmacher und vieles mehr

des Frauennetzwerk3

Liebe Leserinnen und Leser!

Es sind besondere Zeiten, in denen wir uns bewegen. Besondere Zeiten brauchen besondere Mittel, um im Austausch zu bleiben, vor allem, wenn Realbegegnungen vermieden werden sollen!

Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, einen Frauennetzwerk3 Newsletter zu erstellen. Denn auch, wenn wir uns nicht treffen können, gibt es vieles, was wir mitzuteilen haben.

Kommunikation ist ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens. Ob im privaten oder beruflichen Bereich, es ist wichtig, dass wir uns etwas zu sagen haben, dass wir nicht

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

verlernen, uns auszutauschen, uns zu fragen, uns zuzuhören, uns füreinander zu interessieren!

Es wird Sie vielleicht genauso wie mich freuen, dass es uns gelungen ist, für die nächsten Jahre interessante Frauen zu finden, die im Verein aktiv sein wollen, die sich bereit erklärt haben, gemeinsam mit mir im Vorstand tätig zu sein und unsere Beraterinnen dadurch bestmöglich zu unterstützen! Wir haben zwar erst eine gemeinsame Vorstandssitzung bestritten, aber ich war und bin begeistert, von der Dynamik, die zu spüren war. So schwer es mir auch gefallen ist, als einzige „Hinterbliebene“ meine ehemaligen Vorstandskolleginnen zu verabschieden, so optimistisch machen mich meine jetzigen Kolleginnen!

Ich freue mich, mit ihnen und unseren Beraterinnen, Meilensteine zu setzen und Spuren zu hinterlassen und hoffe, dass Sie uns dabei begleiten werden!

Ihre Mag[a] Anna Pucher, Obfrau des Vereins Frauennetzwerk3

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Und das ist er – der neue Vorstand des Vereins Frauennetzwerk3:

v.l.n.r.: Mag[a] Barbara Lenglachner (Kassierin-Stv.), Bettina Schweighart (Obfrau-Stv.), Sabine Ameshofer (Obfrau-Stv.), Mag[a] Anna Pucher (Obfrau), Margareta Stockenhuber (Obfrau-Stv.), Ing[in] Angelika Langmaier MSc (Schriftführerin), Nina Kirchtag (Schriftführerin-Stv.),
nicht am Bild: Roswitha Kreuzhuber (Kassierin)

„Ich freue mich ein Teil vom FNW3 zu sein, da ich es wichtig finde, dass Frauen in einer schwierigen Lebenslage Hilfe und Unterstützung bekommen“, sagt Nina Kirchtag.

Margareta Stockenhuber beschreibt ihre Motivation beim Verein FNW3 mitzuarbeiten, auf diese Weise: *„Man kann nur etwas bewegen, wenn man sich selbst bewegt".*

We are one femaly

Frauen LAND OBERÖSTERREICH FRAUENREFERAT

Bundeskanzleramt

TREFFPUNKT RIED

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

So habe ich es schon in meiner Vergangenheit als Umweltstadträtin gehalten und ich bin nach wie vor der Meinung, dass es wichtig ist über Themen zu diskutieren, aber noch wichtiger ist es zu handeln und falls nötig mit persönlichem Einsatz zu helfen.

Sabine Ameshofer wiederum hat das Motto: „…*Menschlichkeit erleichtert das Menschsein. Wenn ich jemandem helfen kann, wächst der Mensch in mir, denn Soziales ist meine Leidenschaft.*"

Der Verein darf sich über zahlreiche Beirätinnen freuen, die schon lange ihren Einsatz für die Sache der Frauen leisten und Frisch-Gebackene, wie Elisabeth Kitzmüller. Sie sagt: *„Ich engagiere mich beim Frauennetzwerk, weil ich glaube, dass Frauen mit Problemen lieber mit Frauen sprechen und daher eine gute Vernetzung in allen Gesellschaftsbereichen enorm wichtig ist. Männer zeigen uns ja, wie's geht* 😉 *"*

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Den scheidenden Vereinsvorstandsmitgliedern, die dem Verein zum Großteil als Beirätinnen weiterhin zur Verfügung stehen, sagen wir herzlichen Dank für ihr wertvolles Engagement!

Rechts: Maria Wageneder (ehemalige Obfrau) Links: Mag[a] Elisabeth Marschalek (ehemalige Kassierin)

Fotos: Eventfotografie Kyra Palisa

Die Illustrationen für diesen Newsletter hat uns Martina Nimmervoll geschickt. Neben ihrer künstlerischen Arbeit, ist sie Kräuterpädagogin und Geschichtenerzählerin.

We are one femaly

Frauen LAND OBERÖSTERREICH FRAUENREFERAT

Bundeskanzleramt

TREFFPUNKT RIED

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Wie kommen wir gut durch die Krise?!

So oder so ähnlich werden wir in den Beratungen oft gefragt. Krisenkompetenz will gelernt sein. Der wichtigste und erste Schritt liegt am Weg zu unseren Ressourcen! Die neue Zeitqualität wird unterschiedlich empfunden. Während die einen viel davon haben, sind die anderen unter Zeitdruck. Jene, denen durch plötzliche Quarantäne eine „künstliche Ausdehnung der Zeit" ins Leben gerutscht ist, haben vielleicht ein altes Hobby hervorgeholt, ergeben sich ihrer Kreativität, überdenken bisherige Lebensziele, ordnen ihre persönlichen Prioritäten neu oder tanken einfach nur Energie.

Jene, die unter Zeitdruck nun home-schooling mit home-office oder/und vermehrten Diensten im Gesundheitsbereich oder im Handel etc. unter einen Hut bringen müssen, tun gut daran, im Moment besonders sorgsam mit sich selbst umzugehen. Eine kleine Besinnung auf die Atmung, ein spiritueller Gedanke oder ein Genussbad können sehr hilfreich sein.

Wir haben auch während des Lockdowns ein offenes Ohr für Sie! Beratungen finden telefonisch, per E-Mail oder online statt! Rufen Sie an: 0664/5178530 (Eva Kapsammer) oder 0664/8588033 (Carmen Palisa).

Körpertrainerin Petra Elisa Bieber, die bereits mehrmals für FNW3 Workshops hielt, hat uns ein paar Vorschläge zur Krisenbewältigung vorbereitet:

Impulse zur Selbstfürsorge

Es bleiben herausfordernde Zeiten. Ungewissheit, Einsamkeit, Home-Office und Existenzängste bringen viele Menschen an ihre psychischen Belastungsgrenzen.

Unsere Atmung ist ein zuverlässiger Gradmesser in Sachen Stress. Wenn wir gestresst sind, ist die

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Atmung oft schnell und flach, in der Entspannung dagegen ist sie tief, ruhig und regelmäßig.

Hier mein Tipp: Die 4 zu 6 Atemübung

Konzentriertes Atmen kann in Stresssituationen schnell und effektiv entspannen. Nimm zunächst wahr, wo und wie du deine Atmung im Moment spürst. Jetzt beginne langsam deinen Atemrhythmus zu verändern. Atme auf 4 Sekunden ein und versuche auf 6 Sekunden auszuatmen. Stell dir dabei vor, dass sich dein Zwerchfell nach unten ausdehnt in Richtung Bauch. Spüre wie dein Brustkorb sich aufdehnt. Versuche 5 – 10 Atemzyklen in deiner Taktung. Zum Abschluss lass die Atmung wieder natürlich fließen …. Spüre, ob und was sich verändert hat. Wahrscheinlich merkst du, dass sich die Atmung vertieft hat und langsamer geworden ist.

Erst wer gut für sich selber sorgt, kann Ressource für andere sein!

Das ABC des Selbstfürsorge

A wie Achtsamkeit: Achte gut auf dich selbst. Nimm deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse, aber auch Ressourcen wahr, und respektiere diese, um gesund zu leben.

B wie Bewusstheit: Versuche noch bewusster gegenüber dir und im Umgang mit anderen zu sein. Mach Entspannungsübungen, die zur Reduktion von Erregung und Stress beitragen. Nimm dir Zeit für dich!

C wie Connection (Verbindung): Eine gute Verbindung mit dir selbst, mit anderen Menschen, oder auch mit der Natur schützt dich vor allzu großen Belastungen. Ausgedehnte Spaziergänge helfen dir dabei.

In diesem Sinne - Sei gut zu dir UND bleib gesund!

Achtsame Grüße, Petra Elisa Bieber - Praxis für Frauengesundheit durch Selbstfürsorge:

www.tiefsicht.at

Haben Sie Ideen, Vorschläge oder Impulse, die uns Mut machen? Bitte schicken Sie uns Ihre Gedanken, die wir im nächsten Newsletter uns allen zur Verfügung stellen möchten! Herzlichen Dank!

We are one femaly

Frauen LAND OBERÖSTERREICH FRAUENREFERAT

Bundeskanzleramt

TREFFPUNKT RIED

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

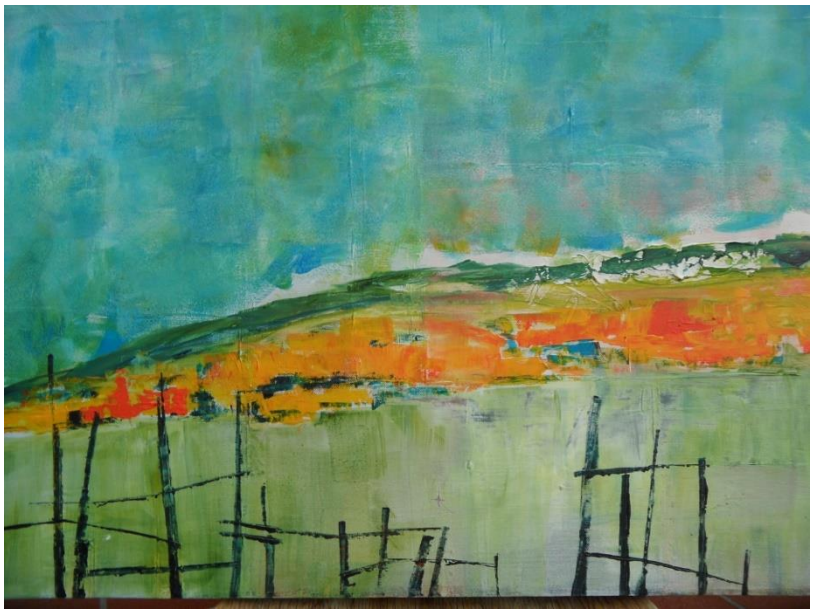
Dass ein gesunder S c h l a f für unsere physische und geistig-seelische Vitalität wichtig ist, wissen wir. Was wir bei Problemen dafür tun können, verrät unsere Netzwerkpartnerin Body-Talk&Resilienztrainerin Lisa Kaltenbrunner in einem Online-Workshop am 30.11.20: www.lisa-kaltenbrunner.com

Ein „Zaubertrank" und ein immunstärkendes Märchen von Martina Nimmervoll:

Nadeliger Vitamin C-Drink

4 EL Nadeln Fichte oder Tanne
1 Biozitrone
Honig nach Geschmack

Nadeln mit einer Schere von Ästchen schneiden, Nadeln und Zitrone mit ca. ¼ l Wasser pürieren, etwa 3 Stunden ziehen lassen, absieben,
mit Wasser auf 1 Liter auffüllen und mit Honig süßen.
Optimalerweise Äste, die von Waldbesitzern schon ausgeschnitten wurden oder von Bäumen, die schon gefällt im Wald liegen.
Schon der Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem, senkt unsere Stresshormone und erfreut das Herz!



We are one femaly

frauen netz werk 3

Frauenberatung in Ried Grieskirchen Schärding

4910 Ried im Innkreis
Johannesgasse 3
0664 / 5178530
0664 / 8588033
www.frauennetzwerk3.at
hallo@frauennetzwerk3.at
ZVR Zahl 947552635

Ein Märchen aus Indien

Es war einmal eine betagte, weise Frau. Auf ihre alten Tage ist sie gerne beim Stadttor gesessen, hat das bunte Treiben und die Ein- und Ausgehenden beobachtet.

Eines Tages sieht sie wie die Krankheit durch das Stadttor schreitet. „Halt!" schreit sie. „Ich will nicht, dass du in meine Stadt kommst. Ich mag die Menschen da, sie sind mir ans Herz gewachsen. Ich will nicht, dass ihnen ein Leid geschieht, dass jemand sterben muss!"

Die Krankheit erklärt der Alten, dass sie ja gar nicht anders könne. Es sei nun mal ihr Auftrag. Da beginnt die Frau zu feilschen. Sie weiß aber auch, dass der Tod zum Leben gehört. Sie einigen sich auf 50 Tote. Das war für die Krankheit das unterste Limit.

Nach einigen Wochen sieht die Frau wie die Krankheit die Stadt verlässt.

„Halt!", schreit sie da. „Stehenbleiben! Nicht einmal auf dein Wort kann man sich verlassen. Es sind viel mehr Leute gestorben, wie ausgemacht!" „Das ist nicht meine Schuld!", bedauert die Krankheit und erzählt der Alten, dass sich hinter ihr ganz unbemerkt die Angst in die Stadt geschlichen hätte.

Da sitzt die Frau ganz starr auf ihrem Hocker und sie spürt, wie sich schon wieder die Angst anschleicht.

Da fängt sie an zu singen, zuerst leise, dann immer lauter und mit dem Singen kommt langsam eine Freude aus der Tiefe ihres Herzens und sie spürt, dass ihr die Angst nichts anhaben kann!

In diesem Sinne singen Sie sich Mut an, bleiben Sie gesund und zuversichtlich und machen Sie es sich (trotzdem) schön!

Ihr Team vom Frauennetzwerk3

We are one femaly

Frauen LAND OBERÖSTERREICH FRAUENREFERAT

Bundeskanzleramt

TREFFPUNKT RIED