

Herausgepicktes ...

aus unserem aktuellen Vereinsjahr 2023/2024

BERICHT **VON RITA RUDOLF VON ROHR-JENNI**



SCHILDERKURS

Bestimmt hat unser Verein die kreativsten Mitglieder:-)! Begeistert waren die Frauen am Werk... und diese tollen Kreationen sind das Ergebnis einer fleissigen Gruppe. Der Kurs konnte sogar doppelt geführt werden, und so zieren nun viele lustig-freche Einzelstücke Neuendorfs Wände und Lieblingsplätze.



Wer hats gewusst? Shinrin-Yoku kommt aus Japan und bedeutet, «in die Atmosphäre des Waldes eintauchen». Eindrücklich haben wir erlebt, wie viel Kraft wir schöpfen können, wenn wir uns besonders achtsam, aufmerksam, lautlos und alle Sinne geschärft, im Wald bewegen. Tatsächlich waren die verschiedenen Stufen des Waldbadens, angeleitet von zwei zertifizierten Shinrin-Yoku-Gesundheitsberaterinnen, eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Ein beeindruckendes Erlebnis für alle Sinne.

VEREINSREISE

Salz ist auch «das weisse Gold», unser täglicher Begleiter, von dem wir bis vor Kurzem fast nichts wussten. Eine gut einstündige interaktive Führung durch die Salzsalinen Pratteln beeindruckte uns sehr. Inklusiv der Besichtigung der Aufbereitung, des Salzdomes, und der unter Gelächter benutzten Rutsche.

Nach kurzer Weiterfahrt erreichten wir Münchenstein und genossen das herrliche Spätsommerwetter in der Grün80, einem Naherholungsgebiet mit Rosengarten, Kneipp-Zone, Teichen, Brunnen, verschiedensten Bäumen und Gräsern. Im üppig begrünten Restaurant Seegarten innerhalb der Grün80, neigte sich der Abend viel zu schnell dem Ende entgegen.



WALDBADEN





SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Achtung, aufgepasst! Absolut spannend und lehrreich war der Vormittag mit unserer Selbstverteidigungstrainerin. Wir wissen nun, wie wir uns in Situationen verhalten können, in welchen wir uns unsicher und angreifbar fühlen. Und bei praktischen Übungen lernten wir, wie wir uns auch körperlich wehren können. Wir sind gewappnet!



NÜNI-KAFI

Manchmal ist das Einfache ganz besonders schön! Jeden 9. des Monats um 9 Uhr treffen wir uns zum Nüni-Kafi in der «Gwundernase». Jedes Mal in anderer Zusammensetzung – jedes Mal aufs Neue unterhaltsam und gemütlich. Bis bald am 9. Dezember! Und 9. Januar und ...

NEUAUFNAHMEN

Bald ist wieder Gelegenheit, unserem tollen Verein beitreten zu können. Möchtest auch du mit den bereits über einem halben Dutzend neu angemelde-

ter Frauen aufgenommen werden? Auf unserer Homepage findest du alles Weitere, oder du nimmst direkt mit einer Co-Präsidentin Kontakt auf. Neuaufnahme ist an der kommenden Generalversammlung vom 13. März 2024.

KONTAKT

www.frauengemeinschaft-neuendorf.ch

Tanja Blenke 062 398 26 00

Rita Rudolf von Rohr 062 398 00 09

