



Waldems, 14. März 2019

## WEGWARTE *aktuell 02/03-2019*

Liebe WEGWARTE-FREUNDINNEN und -FREUNDE,

der **Februar bei WEGWARTE e.V.** war so gefüllt von eindrucksvollen Erlebnissen, dass der ganze Monat ohne einen Newsletter durchgeschlittert ist. Begleitete uns noch damals noch die Monatsqualität "Zeit der Reinigung und Unterscheidung", so gilt für den **März** ein weiterer Schritt vorwärts im Jahreskreis 2019: "**Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung**". Hierzu hat Karin Ott einen persönlichen Beitrag geschrieben, den Ihr in der Anlage findet.

Für die **Begegnungen im WEGWARTE Blütencafé** haben wir uns von unseren kreativen Wünschen und den Themen leiten lassen: Schöne kleine WEGWARTE-Schmuckstücke fanden unter der Anleitung von Mareike Voetz große Resonanz. Wir wollen dies demnächst auch in der Outside Saison im Wilden Garten wiederholen.

An Faschingsfreitag zeigten wir uns im **Blütencafé** "Hüte-tragend". Mit viel Lachen haben wir einen ausgelassenen und wunderbaren Nachmittag verlebt. Silvia Kraus hat alles Café-Teilnehmerinnen in tollen Portraitfotos festgehalten, wir fühlten uns wie WEGWARTE-Stars.

Ein besonderes Highlight im **Blütencafé** bildete die Beckenbodengymnastik mit Nadine Lux. Sie erklärte uns in humorvoller Weise die verschiedenen Muskelfunktionen des Beckenbodens und zeigte uns Übungen, wie wir unseren Beckenboden trainieren können.

Am Weltfrauentag waren Helen aus Eritrea und Fatma aus Syrien mit ihren Babys zu Gast im **Blütencafé**. Mit dem Widerstandslied der Textilarbeiterinnen von 1912, aufgrund derer der Weltfrauentag ausgerufen wurde, sangen wir lauthals das Lied Brot und Rosen und erinnerten uns an die vielen Aufgaben, die für uns Frauen weltweit und in Deutschland gestellt sind.

Einen klitzekleinen Beitrag zur "nachhaltigen Lebensgestaltung" können wir Dank Tina Renninghoffs Anleitung leisten: im **Blütencafé** zeigte uns, wie wir mit Zitronen, Essig und Salz ein einfaches Spülmittel selbst herstellen können, das nun in unseren Haushalten Einzug gehalten hat, sehr effektiv ist und überall weiterempfohlen wird.

### Neues und Interessantes bei WEGWARTE:

Wir haben einen **Förderkreis WEGWARTE e.V.** gegründet. Da wir zunehmend feststellen, dass wir auch auf Sponsoren und Förderer, die nicht unmittelbar zum engen Mitgliederinnenkreis gehören, brauchen, drängte sich diese Entscheidung geradezu auf. Demnächst wird es hierzu genauere Informationen geben. Wer interessiert ist mehr darüber zu erfahren, kann mich gerne ansprechen.

Der **Arbeitskreis "WEGWARTE-Café"** stellt gerade das Programm für die kommende "Outdoor-Saison" zusammen. Im Wilden Garten können interessierte Frauen dann jeweils freitags der "Offene Garten" ab 11 Uhr und das WEGWARTE Gartencafé zw. 15 und 18 Uhr besuchen. Wir freuen uns auf rege Resonanz. Das genaue Programm des Garten-Cafés mit Kreativtisch und Themen wird jeweils auf der Homepage bekannt gegeben.

Unter dem Titel **THERAPIEKreativ** findet derzeit der erste therapeutische Workshop für Frauen mit onkologischen Erfahrungen in der Kräutertenne statt. Es ist ein eindrucksvoller, solidarischer und mutmachender Arbeitsprozess, bei dem persönliche Fragen und Sorgen im geschützten Raum ausgetauscht, geklärt und zu Lösungen geführt werden. Wir erfahren die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe und lernen viel voneinander im gemeinsamen Austausch.

Das erste **Kooperationsangebot "HEILKRÄUTER-WERKSTATT – Fit in den Frühling"** der vhs-Rheingau-Taunus und WEGWARTE e.V. war eine gelungene Veranstaltung. Die Frühjahrskur mit Birkenblättern, Löwenzahnblüten und Brennnessel unterstützt die Reinigung der Organe durch ihre Inhaltsstoffe. Besonders schmackhaft waren das Birkenblättersmoothie und das Löwenzahnblütendessert. Mit dem theoretischen Wissen zu den Pflanzen der Frühjahrskur und wie sie in unseren Organen 'Frühjahrsputz' betreiben war es ein gelungener und schöner Tag in der Kräutertenne mit vielen Anregungen für den Alltag zu Hause.

Der **Mitbringemarkt im Vorbau der Kräutertenne** bietet derzeit neben Artikeln der WEGWARTE-Edition von Bernd stattliche Tulpen- und Wegwarte-Blumen aus Holz, sowie gedrechselte Eier aus verschiedenen Hölzern an. Sie lassen die noch grau-braun-grünen Farben der Natur in leuchtendem Rot, Blau und Grün "erblühen". Der Erlös beim Verkauf kommt WEGWARTE zugute.

#### Die nächsten WEGWARTE-Veranstaltungen:

Freitag,	15. 3. 2019, 15-19 Uhr	<b>WEGWARTE-Blütencafé</b> – Wolle spinnen mit Renate
Freitag,	22. 3. 2019, 15-19 Uhr	<b>WEGWARTE-Café</b> - Inside-Outside oder der Wechsel vom Blüten- ins Gartencafé
Samstag,	23. 3. 2019, 11 - 17 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> im Wilden Garten, Treffen 10:45 am öffentlichen Parkplatz (Netto/Hundschule) – Bitte um Anmeldung
Freitag,	29. 3. 2019, ab 11 Uhr	<b>Gartenwerkstatt -GreenCare</b> ; Anmeldung bis zum Vorabend, 18 Uhr
	29. 3. 2019, 15-19 Uhr	<b>WEGWARTE-Gartencafé</b> - Offener Wilder Garten
Dienstag,	02. 4. 2019, 17-19.30	<b>WEGWARTE-Monatstreff</b> – "Zeit der Öffnung und des Schutzes" Pflanze: Flohsamen / Organ: Darm – Bitte um Anmeldung
Freitag,	05. 4. 2019, ab 11 Uhr	<b>Gartenwerkstatt -GreenCare</b> ; Anmeldung bis zum Vorabend, 18 Uhr
	05. 4. 2019, 15-19 Uhr	<b>WEGWARTE-Gartencafé</b> - Offener Wilder Garten
Samstag,	06. 4. 2019, 10-15 Uhr	<b>Workshop ACHTSAMKEIT Teil 1 und am</b>
Mittwoch,	10. 4. 2019, 17-20 Uhr	<b>Teil 2</b> Anmeldung bis 3.4. bei: kaott.wegwarte@gmx.de / 0160 7584286



#### WEGWARTE-WERKSTÄTTEN für das Kräuterfest 2019:

Ab sofort 2019 finden wieder verschiedene **WEGWARTE-Werkstätten für das Kräuterfest am 17. August 2019** statt. Sie dienen vor allem der Vorbereitung desselben. Die Werkstätten-Tage sind größtenteils an Samstagen in der Kräutertenne oder nach individueller Absprache zu verabredeten Zeiten. Bitte spricht mich direkt darauf an oder schreibt mir eine Email, wenn Ihr an ein bestimmtes Projekt denkt, für das Ihr Euch gerne engagieren möchtet.

#### Die ANLAGEN zum Nachlesen und Ausdrucken im Überblick:

- \* Persönlicher Gedankenanstoß von Karin Ott als **Beitrag zur Fastenzeit** (Anlage 1)
- \* Einladung zum **Frühlingsfest "Tag und Nachtgleiche"** im Wilden Garten (Anlage 2)
- \* Einladung zum **Workshop ACHTSAMKEIT** je nach Wetterlage im Wilden Garten oder Kräutertenne (Anlage 3)
- \* Wir haben eine sogenannte **One-Page-Info** erstellt, auf der auf einer Seite schnell, übersichtlich und klar die wichtigsten Strukturpfeiler von WEGWARTE e.V. skizziert sind. Ihr könnt sie gerne nutzen, um über Wegwarte zu erzählen oder auch zum Weitergeben. (Anlage 4)
- \* Stefanie Ferchland hat zusätzlich zu unserer Flyertasche und dem Kalender eine **Programmposter** auf einer Seite mit allen ausgeschriebenen WEGWARTE-Veranstaltungen für 2019 erstellt. Sie kann als **Poster oder Plakat** ausgedruckt werden und an zentralen Stellen, die Ihr als passend empfindet, z.B. in Arztpraxen o.ä. aufgehängt und dazu die Flyertasche ausgelegt werden (Bitte nur nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt!). In der Geschäftsstelle liegen das Material auch zum Abholen oder Mitnehmen bereit. (Anlage 5)

*Ich wünsche uns allen einen schönen Frühlingsanfang und würde mich freuen, wenn viele von Euch dies beim Frühlingsfest am 23. März mit uns feiern würden. Vielleicht wollt Ihr auch gerne einmal beim Gartencafé vorbeischauen oder die Gartenwerkstatt besuchen.*

*Seid herzlich willkommen, Eure*

*Dorothea Schönhals-Schlaut*