

Protokoll der Veranstaltung mit Svenja Pein am 28.04.2022 in Leckerhölken.

Nach zweimaligem Verschieben konnte der Vortrag endlich stattfinden.
Die Veranstaltung wurde von den „Jungen Landfrauen“ in Zusammenarbeit mit dem Kreisvorstand ausgerichtet.

Das Thema : Ich muß gar nichts – nur aufs Klo.

Jasmin Untiedt von den jungen Landfrauen begrüßte die 44 Landfrauen und Svenja Pein. Auf den Tischen hatten die Landfrauen einige Snacks zum Knabbern bereitgestellt.

Svenja Pein, eine studierte Agrarmanagerin kommt von einem landwirtschaftlichen Betrieb und hat auch schon in mehreren Betrieben gearbeitet. Durch ihre engagierte Betriebsamkeit hat sie selbst einen Burnout erlebt und sich Gedanken über die Ursachen gemacht, die sie den Landfrauen näher bringen möchte.

Auf liebevoll eigenhändig gestalteten Leinwänden hat sie die Themen über die Ursachen und Folgen von Stress dargestellt.

Das Checken von E-mails, Facebook und What`s App muss nicht immer sein. Man muss auch nicht immer erreichbar sein und alle Aufgaben und Ansprüche erfüllen. Man kann auch mal „Nein“ sagen, und damit auch für die eigenen Bedürfnisse Zeit haben und auf die eigene Gesundheit achten. Wahrnehmen, was gerade ist, ohne es zu Bewerten.

Unser Körper entwickelt ein Notfallprogramm. Einmal den Sympathikus, der Rettungsaktionen für den Körper in Gang setzt und dann den Parasympathikus, der für die Entspannung und Regeneration sorgt.

Bei einer kurzen Meditation und mit verschiedenen Körperhaltungen konnten die Landfrauen Achtsamkeit und Entspannung üben.

Durch Achtsamkeit hat man weniger Stress, mehr Gesundheit und auch mehr vom Leben. Regelmäßige Pausen, Ausdauersport und Entspannung (Yoga) sind eine Hilfe für ein neues Lebensgefühl.

Svenja Pein gab noch einige Buchempfehlungen und verabschiedete sich mit dem Slogan : Nur gemeinsam sind wir Stark, Körper, Geist und Seele.

Nach dem zweistündigen, unterhaltsamen Vortrag bedankte sich Jasmin bei Frau Pein und verabschiedete die Landfrauen.

Brunhilde Zander