

## 9. Frauenbegegnungstag in Heppenheim

Die Frauenbeauftragten für den Kreis Bergstraße Margit Köttig und Annegret Höpfner luden am 18. November zum 9. Frauenbegegnungstag ein.

Das Thema: „*Essen für die Seele - die eigenen (Ernährungs-)Bedürfnisse achtsam wahrnehmen lernen für ein Leben in Balance*“ machte uns neugierig. Essen für die Seele? Was soll das sein? Braucht die Seele denn auch was zu essen?

Na mal schauen, das kann ja spannend werden!

Die Referentin bei dieser Veranstaltung war Frau Nicole Purin. Sie ist Heilpraktikerin, zertifizierte Ernährungstrainerin für Somatische Intelligenz. Ihre Praxis hat sie in Dossenheim.



Zunächst einmal freuten wir uns viele liebe Vertraute wiederzusehen. Schön, dass dieses Mal auch viele neue Frauen gekommen waren, die durch das interessante Thema angelockt wurden. Auch unsere Beratungsstelle hatte fleißig die Werbetrommel gerührt. Alle waren herzlich willkommen. Bei Kaffee, Torte, Kuchen und interessanten Gesprächen stimmten wir uns auf das Kommende ein. Ob das wohl schon Futter für die Seele war?



Was also ist die Somatische Intelligenz? Kurz gesagt: Die Sprache des Körpers. Nehmen wir uns Zeit auf ihn zu hören. Wir können uns drauf verlassen unser Körper weiß, was ihm bekommt und signalisiert es uns.

Eine Essmeditation verdeutlichte das. Wir durften uns eine kleine Süßigkeit aussuchen, sie in der Hand halten, anschauen, berühren, riechen, auf das Mundgefühl achten, schmecken, schlucken und nachspüren. Wirklich eine interessante Übung! Probiert es mal!

Herzlichen Dank für diese informativen Stunden liebe Nicole Purin. Der Wunsch an diesem Thema weiter dran zu bleiben wurde mit großer Begeisterung für eine Fortführung zum nächsten Frauenbegegnungstag 2018 angeregt.



Ein herzlicher Dank geht auch an die Caritas Suchthilfe, die uns die Räume in der Beratungsstelle zur Verfügung stellte.

Der AOK Hessen danken wir für die Unterstützung dieser Veranstaltung.



Bericht: Annegret Höpfner  
Fotos: Margit Köttig

Weitere Infos zum Somatische Intelligenz Training unter:  
[www.essen-fuer-die-seele.de](http://www.essen-fuer-die-seele.de)