



Zeit für den Frauenmorgen

REKINGEN (mz) – Die Zeit für den Frauenmorgen muss man sich nehmen, das sagten sich rund ein Dutzend Frauen, die den letzten Anlass in der Trotte besuchten. Auf dem Programm stand das Thema „Holy-Days – Umgang mit der persönlichen Zeit“. Domenica Continisio Holenstein führte kompetent durch den Morgen. Am Beispiel der vergangenen Woche liess sie die Frauen über den eigenen

Umgang mit der Zeit nachdenken. „Was ist mir heilig? nehme ich mir genügend Zeit für mich? Gebe ich mir dazu die Erlaubnis oder habe ich deswegen Schuldgefühle? Wann ist es Zeit, dass ich mir Zeit nehme?“ Es stellte sich heraus, dass viele Frauen einen übervollen Terminkalender haben, der wenig Raum für freie Zeit lässt. Der Morgen war eine gute Gelegenheit, sich Gedanken zu

machen, was einem wirklich wichtig ist und worauf man getrost verzichten könnte. Im Anschluss genossen die Frauen bei Kaffee und Zopf das ungezwungene Reden und Plaudern. Der nächste Frauenmorgen in der Trotte findet am 27. Oktober statt. Markus Käppel, Fachmann Gesundheit, gibt Tipps zu Notfallmassnahmen bei Alltagsunfällen.