

# Treffpunkt BäuerinnenZeit

**BäuerinnenZeit** bedeutet

Auszeit für sich selbst,  
Zeit zum Auftanken,  
sich all dem Positiven des Bäuerinnen-Seins zu widmen  
und vieles mehr.

Der Treffpunkt BäuerinnenZeit ist eine offene Gruppe für Bäuerinnen. Jeder Treffpunkt steht unter einem bestimmten Thema. Themen wie z.B.

## Glückliche Mütter = glückliche Kinder

Als Mutter in der eigenen Balance zu sein erleichtert die Kindererziehung ungemein. Ihre Kinder haben so feine Sensoren, dass sie Ihnen häufig, jedoch ungewollt, Ihren eigenen Gemütszustand vor Augen halten. Sie konfrontieren Sie so, immer wieder mit Ihren inneren Bedürfnissen und unterdrückten Gefühlen. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger als Mutter gut auf sich selbst zu schauen. Ein gesundes Selbstbewusstsein und genügend Selbstliebe zählen zu den wichtigsten Grundvoraussetzungen um liebevoll für seine Kinder und alle anderen Familienmitglieder da sein zu können. Auf sich und seine Bedürfnisse zu achten wird aber leider immer noch zu oft mit Egoismus gleichgesetzt. Der Treffpunkt BäuerinnenZeit soll Mut machen ohne schlechten Gewissen noch mehr auf sich selbst zu achten.

## Mein Leben in Balance

Es gibt Zeiten, da hat man das Gefühl, alles wächst einem über den Kopf. Und dann gibt es Zeiten, wo es leicht fällt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Beruf und Familie zu halten. Wie kann es gelingen auch in stressigen Zeiten wieder in die eigene Balance zu kommen?

Sehr oft sind wir es selber, die wir uns zu viel vornehmen. An diesem Punkt Nein zu sagen und Grenzen zu setzen – seiner selbst willen – ist erforderlich, um sein inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man gut für andere sorgen.

## Mut zum Aufbruch

Es gibt Momente im Leben, da spürt man ganz genau, wenn sich etwas Altes verabschieden möchte und sich Neues ankündigt. ...

Und genau in so einem Moment sollten Sie sich Zeit nehmen um genauer hinzuschauen. Was ist das was sich verabschieden möchte? Bin ich denn schon bereit es loszulassen? Und was braucht es damit ich das Neue verwirklichen kann?

Es ist wie beim Entrümpeln – zuerst muss man etwas Altes entsorgen, um wieder neue Dinge – Dinge, die einen inspirieren, die man liebt – anschaffen zu können.

Dieser Treffpunkt bietet die Möglichkeit bewusst noch einmal auf das Alte zu schauen, um es dann loszulassen und was es (noch) braucht damit die Umsetzung des Neuen gelingen kann – persönlich, in der Familie, als auch betrieblich.

### Kontakt:

**Bettina Windischbauer**, Rührndorf 29, 4551 Ried/Trk., 0699/81883179  
praxis@natur-beratung.at, [www.natur-beratung.at](http://www.natur-beratung.at)