

Ich bin ganz bei mir

Vom Verbundnetzwerk der Trainerinnen für Frauen-Beauftragte

Die Übung «Ich bin ganz bei mir» ist aus dem Einführungs-Kurs für Frauen-Beauftragte «Dafür machen wir uns stark!». Das Amt der Frauen-Beauftragten ist neu. Es wurde 2017 mit der neuen Werkstätten-Mitwirkungs-Verordnung (WMVO) eingerichtet. Frauen-Beauftragte vertreten die Interessen von Frauen, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen oder bei einem anderen Leistungsanbieter beschäftigt sind. Das inklusive Trainerinnen-Team aus der Camphill Dorfgemeinschaft Hausenhof, der Goldbach Werkstatt Nürnberg und der Lebensgemeinschaft Münzinghof hat den Kurs geplant und durchgeführt. Die Übung gibt Kraft und Ruhe und ist einfach durchzuführen.



1. Ich bin ganz bei mir.
2. Ich bin ganz bei mir und nehme mir meinen Raum.
3. Ich öffne mich meiner höheren Quelle.
4. Ich verbinde mich mit meinen Wurzeln.
5. Ich bin ganz bei mir.