



32 kvinder havde taget imod Sundhedsteamets tilbud om at omdøbe kvindernes kampdag til kvindernes kærlighedsdag. Det handlede om kærlighed til kvinderne selv. Om at lytte til sig selv, nære sig selv og ikke mindst elske sig selv.

FOTO: MORTEN PAPE

Fodr den indre Pippi og forkæl prinsessen

Kvindernes kærlighedsdag i Sundhedshuset

Af Ingeborg D. Nielsen

idn@hsfo.dk

HORSENS - Der er en lille pige - en lille prinsesse - i os alle sammen.

- Og vi skal turde lytte, når hun er ked af det, usikker og sårbar.

Det fastslog Birgitte Gyrd, der kalder sig livskunstner, mens 32 kvinder lyttede intenst. Det er Sundhedsteamet i Horsens, der havde valgt at gøre 8. marts 2014 til Kvindernes Kærlighedsdag.

- Det handler om at forkæle sig selv, lære at holde af sig selv og få lidt mere selv-værd, forklarer leder af Sundhedsteamets Oplysningsforbund Marianne Christensen.

- Der er rigtig mange stræbende kvinder, der gerne vil nå det hele og være perfekt til alt, men måske skal man acceptere, at man ikke altid behøver være i allerforreste række, fortsætter hun.

Og det var netop, hvad Birgitte Gyrd's foredrag "Dronningetimen" handlede om.

De 32 tilmeldte kvinder var bænket i rundkreds på



Birgitte Gyrd kalder sig livskunstner, og i sit foredrag "Dronningetimen" talte hun bl.a. om indre prinsesser, Pippi'er og dronninger.

FOTO: MORTEN PAPE

stole, der var draperet med stof i stærke farver som orange, rød, pink og lilla.

I centrum stod Birgitte Gyrd mellem rosenblade og tændte stearinlys i bare tæ-

er, hvide leggings og de røde, krøllede lokker bundet op i nakken i chiffon-tørklæde.

- Hvis vi ikke når ind og favner den lille pige, bliver

hun bare hysterisk og umulig.

- Vi skal ned i vores krop og mærke efter, hvad det er, hun gerne vil. I skal nære jer selv, lød parolen fra livskunstneren, som også talte om at finde den indre Pippi, der slet ikke er bange for noget som helst. Og om dronninger.

- Vi er født til at være dronninger i vores eget liv, fastslog hun.

Både før og efter foredraget var der saunagus og bevægelse på programmet.

Mens halvdelen er kvinderne deltog i fysioterapeuten Lene Agergaards session "Stærke Kvinder", var den anden halvdel til "Smukke Kvinder", som kosmetologskolen Beauty & Wellness stod bag.

Stærke Kvinder-seancen handlede om bevægelse og trænings-øvelser, der giver både fysisk og mental styrke, balance og øget energi til krop og sjæl. Smukke Kvinder handlede om forkælelse med aromaterapi i sauna.

- Det giver fornemmelsen af, at skoven er kommet til dig, sagde gusmester Line Olsen, da hun hældte vand fra friske birkegrene over stenene. Efter 10 minutter i varmen, stod den på slag med birkegrene, inden kold

afvaskning under bruseren.

Herefter ventede anden omgang med fyrenål, og til sidst en tur med eucalyptus, inden kvindekroppene endelig blev gubbet med knust is.

Eget bæger først

Mor og datter Wanja og Maria Zurek var to af de kvinder, der havde valgt at bruge kampdagen på at sætte kærlighed til sig selv i fokus.

- Det er en god lejlighed til at lave noget sammen. Og så vil jeg gerne være med til at lære min datter, at hun ikke altid behøver at være den pæne pige. Jeg håber, hun kan lære det i en tidligere alder, end jeg selv har gjort, siger 52-årige Wanja Zurek.

- Min generation er opdraget med, at man skal yde, før man kan nyde, men man skal jo fylde sit eget bæger, før man har noget at give af. Det er i hvert fald noget, jeg har skullet lære, siger hun.

- Jeg tror, det er meget typisk, at man gerne vil være den pæne pige, der behager andre før sig selv. Men budskabet i dag har ramt mig lige i hjertet. Jeg vil prøve at blive bedre til at skabe balance og mærke efter, hvad jeg trænger til, konstaterede 25-årige Maria Zurek efter dronningetimen.

13 unge i slagsmål ved Crazy Daisy

HORSENS - 13 unge røg natten til lørdag i masseslagsmål uden for Crazy Daisy.

Det oplyser Sydøstjyllands Politi, som rykkede ud og dæmpede gemytterne.

Om der var tale om grupperinger, der røg i totterne på hinanden, kunne politiet ikke fastslå, fortæller vagtchefen. En af de involverede - en 16-årig mand fra Horsens - blev anholdt og sigtet for vold, mens de 12 øvrige blev sigtet for overtrædelser af ordensbekendtgørelsen.

Hidsig kæreste svingede taske

HORSENS - Egentlig var det en 28-årig mand, der skulle anholdes ved Molly Malone på Torvet søndag morgen, men det endte med, at han fik sin 26-årige kæreste med i detentionen.

Politiet rykkede ud til Molly Malone kl. 4.44, fordi den 28-årige mand havde slået den anden mand med knytnæve og sparket ham.

Han blev ikke venligere stemt, da politiet kom frem, oplyser vagtchefen ved Sydøstjyllands Politi.

- Han sparkede ud efter en af betjentene, og derfor gjorde han sig fortjent til logi for natten, fortæller han.

Den 28-åriges kæreste var imidlertid ikke tilfreds med anholdelsen, og det fik hende til at svinge sin håndtaske, så den ramte en betjent i hovedet.

- Det skete der heldigvis ikke noget videre ved, oplyser vagtchefen, men det betød, at kvinden blev anholdt og kunne gøre sin kæreste selskab i detentionen.

Slog kæreste med knytnæve

BRÆDSTRUP - En 42-årig mand fra Brædstrup måtte tilbringe natten til søndag i detention i Horsens.

Det oplyser vagtchefen hos Sydøstjyllands Politi.

Den 42-årige slog lørdag aften angiveligt sin 41-årige kæreste med knytnæve i ansigtet.

Stjal sølvtøj og computere

HORSENS - Computere i alle afskygninger var udbyttet ved et indbrud på Kaptajn Andersens Gade, hvor tyvene brækkede et vindue op og var på spil lørdag mellem kl. 19 og kl. 00.30.

Der blev stjålet både en Toshiba og en Samsung bærbare computer, en Asus Nexus tablet, en iPad mini, en PlayStation 3 og en X-Box.

Det oplyser politiet.