



# Frauenpraxis Spiez

**In früheren Zeiten** waren sich die Frauen der Gaben und Aufgaben jeder Lebensphase bewusst. Weise Frauen haben das Wissen dazu gehütet und weiter gegeben. Diese tiefe und umfassende Aufklärung fehlt uns heute.

In dem wir uns unserem Frauenkörper und den Erfahrungen, die wir darin machen zuwenden, können wir dieses alte Wissen wieder entdecken.

Im Kontakt mit unseren weiblichen Organen, unserem Zyklus und anderen weiblichen Rhythmen und Ausdrucksformen, tauchen wir tief in das Wesen und die Bedeutung der Lebensphase in der Lebensmitte ein.

Im Kreis der Frauen entdecken wir die Schätze der Zeit der Wandlung zur Weisen Frau.

## Wechseljahreszeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen in den Wechseljahren

### Das Ziel

Als Frau die eigenen Wechseljahre bewusst erleben und genießen.

Als Fachfrau Frauen in den Wechseljahren aus einem tiefen Verständnis für Frausein und Wechseljahre begleiten können.

### Die Gruppe

Im Kreis von maximal 5 Frauen im Alter von ca. 43-55 Jahren gemeinsam ein Stück Wechseljahresweg gehen.

Zusammen Wertschätzung, Verständnis, Mitgefühl, Akzeptanz, Inspiration und Austausch leben und erleben.

Gemeinsam lachen und weinen, singen und tanzen, entdecken und erforschen, teilen und für sich behalten, ausprobieren und genießen.

### Die Methoden

Naturbeobachtungen, Körpererkundungen, Entspannungsübungen, Geschichten, Rituale, Symbolarbeit, Visualisierungen, Unterricht für alle Sinne, Gestalten mit Farben, Tönen, Naturmaterial und Bewegung, zusammen am Feuer sitzen, Übungen für den Alltag, u.a.

### Der Inhalt

Deine Wechseljahre – wie du sie erlebst und gestalten willst

Deine weiblichen Organe – Quellen deiner weiblichen Kreativität

Dein weiblicher Zyklus – Würdigung, Abschied und Dank

Deine weiblichen Rhythmen – vom Zyklus zu den Mondphasen

Deine Liebsten – was sich im Wechsel in der Beziehung wandelt

Deine weibliche Sexualität – wie du sie jetzt erlebst und leben willst

Deine weibliche Spiritualität – was sie dir jetzt bedeutet

Dein Beruf – von Gaben und Aufgaben, Familie und Gesellschaft

### Das Basismodul

Dieser Jahreskurs ist das Basismodul für Frauen und Fachfrauen, die ein Stück Wechseljahresweg zusammen gehen wollen.

Fortsetzungsmodule sind in Planung und auf Nachfrage voraussichtlich ab Herbst 2022 im Angebot.

### Die Weiterbildungsbetätigung

Fachfrauen erhalten auf Wunsch eine Weiterbildungsbestätigung über die besuchten Stunden. Details bitte vorgängig mit Annina Kramer absprechen.



# Wechseljahreszeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen in den Wechseljahren

## Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez  
Je nach Coronasituation und Thema auch draussen in der Natur.

## Zeit

Donnerstag, ca. 1 x pro Monat  
17-19 Uhr  
Herbstmond draussen (Donnerstag, 23.9.22) 18.30 – 20.30 Uhr

## Daten

2021  
26. August, 23. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember  
2022  
27. Januar, 10. Februar, 24. März, 21. April, 23. Juni

## Kosten

10 x Fr. 90.- plus Material (das Material wird am letzten Kurstag bar beglichen)  
Zahlbar 10 x monatlich Fr. 90.- per E-Banking Dauerauftrag.  
Erstmals am 1. September 2021. Letztmals am 1. Juni 2022.

## Organisation

Frauenpraxis Spiez  
Seestrasse 6  
3700 Spiez

## Leitung

Annina Kramer  
Frauenheilkundige, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,  
körperorientierter Coach, Mentorin Oda AM, Supervisorin

## Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerinnen.

## Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung per Mail an [kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt.

## Anmeldeschluss

31. Juli 2021



Frauenpraxis  
Spiez

# Wechseljahreszeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen

Zeit für dich

Zeit für deinen Wandel zur Weisen Frau

Zeit deine Wechseljahre im Kreis der Frauen zu geniessen

