



Frauenpraxis Spiez

In früheren Zeiten haben Weise Frauen Mädchen an der Schwelle zum Frauwerden auf das Leben als Frau vorbereitet. 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 und unserem Zyklus entdecken wir unsere einzigartige Schönheit und Kraft als Frau.

Im Kreis der Frauen spüren wir unser ureigenstes einzigartiges Wesen als Frau.

Jung Frauen Zeit

Ein Kurs für junge Frauen im Teenageralter

Das Ziel

Den eigenen Frauenkörper erforschen.
Den eigenen Zyklus und seine Schätze für den Alltag kennenlernen.
Sich wohlfühlen als Frau.

Die Zielgruppe

Junge Frauen im Teenageralter, die ihre erste Menstruation schon erlebt haben.

Die Gruppe

Im Kreis von maximal 5 Frauen 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 Mondzeit im Wald – ein ganz besonderes Erlebnis zu fünft
Deine weiblichen Organe – kennenlernen, erleben und erforschen
Deinen weiblichen Zyklus – beobachten, gestalten und geniessen
Deine monatliche Blutung – Wellness für deine Tage erleben
Deinen weiblichen Rhythmus – zyklisch leben und geniessen

Das Basismodul

Dieser Kurs ist das Basismodul für Frauen im Teenageralter.
Zwei Fortsetzungsmodule sind in Planung und auf Nachfrage voraussichtlich ab Herbst 2022 im Angebot.



Jung Frauen Zeit

Ein Kurs für junge Frauen im Teenageralter

Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Je nach Coronasituation und Thema auch draussen in der Natur.

Zeit

1 Kurseinheit à 3 Stunden 1x pro Monat über 5 Monate,
jeweils an einem Morgen oder Abend,
Zeiten gemäss Absprache.

Daten

Wochentage und Daten gemäss Absprache.

Der Kurs findet statt, bei 4 Teilnehmerinnen.

Kosten

5 x Fr. 120.- plus Material

Zahlbar 5 x monatlich Fr. 120.- per E-Banking Dauerauftrag,

Jeweils am 1. Tag von jedem Kursmonat.

Die Materialkosten werden am letzten Kurstag bar beglichen.

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

Die Anmeldung ist verbindlich sobald die Termine bekannt und beiderseits schriftlich bestätigt sind.

Anmeldeschluss

Nach Absprache.



Frauenpraxis
Spiez

Jung Frauen Zeit

Ein Kurs für junge Frauen im Teenageralter

Zeit für dich

Zeit deinen weiblichen Körper und Zyklus zu erforschen

Zeit deine Jung Frauen Zeit unter Jung Frauen zu geniessen

