



# Frauenpraxis Spiez

**In früheren Zeiten** haben Weise Frauen Mädchen an der Schwelle zum Frau Werden auf das Leben als Frau vorbereitet. Diese tiefe und umfassende Aufklärung fehlt uns heute.

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

Es schlummert in jeder Zelle und im individuellen und kollektiven Tiefbewussten. Durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit können im Kontakt mit unserem Körper innere Bilder entstehen. Über diese kollektive Sprache unseres Körpers sowie des Tiefbewussten wird uraltes Wissen wieder erinnert.

**Im Kontakt** mit unseren weiblichen Organen, den weiblichen Rhythmen von Mond und/oder Menstruationszyklus sowie den weiblichen Archetypen, tauchen wir tief in das Wesen und die Bedeutung des Frauseins ein. Dazu gehört auch das Erforschen des Zusammenspiels von innerem Mann und innerer Frau in uns selbst.

**Im Kreis der Frauen** stärken wir unser ureigenes einzigartiges Wesen als Frau.



## Frauenzeit

Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen 2025/2026

### Das Ziel

Als Frau das eigene Frausein erforschen und im Alltag bewusst geniessen, das Zusammenspiel von Innerem Mann und Innerer Frau für sich nutzen, mit Herzenswünschen das eigene Leben und Erleben gestalten, die Kraft einer liebevollen Frauengruppe erfahren.

Als Fachfrau Selbsterfahrung in Körperorientierter Visualisierungsarbeit sammeln, Prozessbegleiterinnen Kompetenzen schulen, ein tiefes Genderverständnis entwickeln, Einblick in psychosomatische Zusammenhänge gewinnen.

### Die Gruppe

Im kleinen Kreis von 4-6 Frauen Wertschätzung, Verständnis, Mitgefühl, Akzeptanz, Inspiration und Austausch erleben.

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

### Die Methoden

Präsenzunterricht: 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.

Selbststudium: Zu Hause eine Auszeit für sich allein geniessen, eine Tondatei hören oder Forschungsaufgaben lösen. Im Alltag die Wirkung beobachten, reflektieren und geniessen.

### Der Inhalt

Dein weiblicher Körper – dein Raum, deine Form und eine Quelle

Deine weiblichen Organe – ihr Wesen, ihre Aufgaben und Wünsche

Dein weiblicher Rhythmus – Potential und Qualitäten von Menstruations- und Mondzyklus

Die weiblichen Archetypen – Ausdruck, Kraft und Spiegel deiner Weiblichkeit

Die weibliche Kreativität – von körperlicher und geistiger Fruchtbarkeit

Die innere Frau und der innere Mann – Begegnungen mit dir selbst

Die weibliche Sexualität – ihr Wesen, ihr Ausdruck, ihre Einzigartigkeit

Die weibliche Spiritualität – wie wir sie erleben, leben und entdecken

Die weiblichen Lebensphasen – ihre Aufgaben und Geschenke

### Das Basismodul

«Frauenzeit» (60 h) kann für sich privat als Frau und auch als Fachfrau besucht werden.

Als Basismodul 1 bereitet «Frauenzeit» interessierte Fachfrauen auf die Beratungslehrgänge «Körperorientierte Visualisierungsarbeit» (Beratungslehrgang 1) sowie «Körperorientiertes Coaching» (Beratungslehrgang 2) vor. Zum Basismoduljahr gehören ausserdem Basismodul 2 «KOVA Vorkurs» (12h), berufliches Einzelcoaching bei Bedarf sowie das Eintrittsgespräch mit den erarbeiteten Kompetenznachweisen aus der «Frauenzeit».

### Die Weiterbildungsbetätigung

Alle Teilnehmenden erhalten eine Weiterbildungsbestätigung über die besuchten Stunden.

# Frauenzeit

Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen 2025/2026

## Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez  
Jahreszeitenmonde draussen in der Natur.

## Zeit

Donnerstag, 9.15 Uhr - 11.15 Uhr, Jahreszeitenmonde: 19.30-21.30 Uhr

## Daten

2025: 7./21.8., 4./18.9., 16./30. 10., 6./20./27.11., 4./18.12

7.8. Sommervollmondfeuer, 16.10. Herbstmondfeuer, 20.11. Winterneumondfeuer

2026: 8./15./22./29.1., 12./26.2., 12./26.3., 2./23.\*4., 7./21.5., 4./18.\*6.

23.4. Frühlingsmondfeuer, 18.6. Schlussfeierfeuer

\* Vormittag **und** Abend Unterricht

## Zeitbedarf

Im Mittel 5-15 Minuten Zeit für dich pro Tag und 2 Stunden pro Woche (ausserhalb des Unterrichts) sowie Zeit für die Einstimmung und das Ausklingen vor und nach dem Unterricht.

## Kosten

12 x Fr. 190.-.

Zahlbar monatlich per E-Banking Dauerauftrag am 1. jeden Monats.

Erstmals am 1. Juli 2025, letztmals am 1. Juni 2026.

## Organisation

Frauenpraxis Spiez  
Seestrasse 6  
3700 Spiez

## Leitung

Annina Kramer  
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,  
Coach bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin bso, Supervisorin Oda KT

## Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

## Anmeldung

Bitte per Mail an Annina Kramer unter [kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vorgängig an Annina Kramer.

Die Anmeldung ist verbindlich und wird mit einem Zusammenarbeitsvertrag besiegelt.

## Anmeldeschluss

15. Juni 2025



Frauenpraxis  
Spiez

# Frauenzeit

Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen 2025/2026

Zeit für dich

Zeit dein Frausein zu erforschen

Zeit im Kreis mit Frauen zusammen zu sein

