



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

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

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

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

## Frauenzeit «fern»

Jahreskurs im Fernunterricht 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

5 x 1 Tag Präsenzunterricht, je einen zu Anfang und Ende jeden Fernunterrichtmoduls.

In Spiez im Kreis von 4-6 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.

Zwischen den Präsenztagen zu Hause pro Modul Fernunterrichts «Päckli» auspacken:

Alle 7-14 Tage ein «Päckli» mit Anleitung, Material und Tondatei. Dir damit 1-2 Stunden Zeit für dich nehmen zum Entdecken, Erforschen 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

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 Mond- und Menstruationszyklus

Die weiblichen Archetypen – Ausdruck, Kraft und Spiegel deiner Weiblichkeit

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

Die weiblichen Lebensphasen – ihre Aufgaben und Geschenke

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

Die weibliche Kreativität – von körperlicher und geistiger Fruchtbarkeit

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

### 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 «fern»

Jahreskurs im Fernunterricht für Frauen und Fachfrauen 2025/2026

## Ort

Präsenzunterricht (5 ganze einzelne Kurstage): Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez, anschliessende Jahreszeitenfeier im Bürgwald in Spiez.

Fernunterricht: Ein Raum oder Platz bei dir zu Hause, wo du ganz für dich sein kannst.

## Zeit

Unterrichtstag: Montag

Zeiten Präsenztage in Spiez:

9.45 Uhr – 12.15 Uhr und 14.15 Uhr – 16.45 Uhr plus Jahreszeitenmond 17.00-19.30 Uhr.

## Daten

Präsenztage in Spiez

2025: 4. August und 27. Oktober; 2026: 5. Januar, 23. März und 15. Juni

## Zeitbedarf

Im Mittel 5-15 Minuten Zeit für dich pro Tag und 2 Stunden pro Woche sowie Zeit für die Einstimmung und das Ausklingen vor und nach dem Präsenzunterricht und Selbststudium.

## Kosten

5 x Fr. 459.- inklusive Material (für 5 Kurstage und 4 x 1 Paket mit Fernunterricht «Päcklis»)

Zahlbar in 5 Raten per E-Banking Dauerauftrag.

Je 1 x Fr. 459.- am 1. August und 1. Oktober 2025 sowie am 1. Januar, 1. März, 1. Juni 2026.

## Organisation

Frauenpraxis Spiez

Seestrasse 6

3700 Spiez

## Leitung

Annina Kramer

Frauenheilkundige, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,

Coach bso, Mentorin OdA AM, Supervisorin bso, Supervisorin OdA KT

## 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 mit einem Zusammenarbeitsvertrag besiegelt.

## Anmeldeschluss

15. Juni 2025



Frauenpraxis  
Spiez

# Frauenzeit «fern»

Jahreskurs 25/26 im Fernstudium für Frauen und Fachfrauen

Zeit für dich

Zeit dein Frausein zu erforschen

Zeit im Kreis mit Frauen zusammen zu sein

Zusätzlicher Lehrgang für Frauen aus der Ferne!

