

Wechseljahre

Wandel in der Tradition der weisen Frauen



Frauen häuten sich. Die Zeit der Metamorphose beginnt, wenn Körper und Seele sich in tiefgreifender Wandlung befinden und nach neuer Nahrung verlangen. Die Weichen werden umgestellt und es geht für viele in eine neue Richtung. Solche großen Übergänge bringen Unsicherheiten mit sich, denn die Wege sind noch nicht bekannt. Jetzt hilft es, Erfahrungen zu teilen.

Gemeinsam gehen wir diesen und weiteren Fragen nach:

Was steht hinter den Wechseljahren? Welche Mythen beschäftigen sich mit dem Initiation-Weg zur weisen Alten? Welche Kräfte und Fähigkeiten sind jetzt gefragt? Wie kann ich sie in mir ausbilden? Was nährt meinen Körper und meine Seele in der Zeit der Wandlung? Welche Pflanzen unterstützen die Metamorphose? Was gibt mir sonst noch Kraft? Welche Abschiede stehen an? Welche neuen Lebensthemen rücken in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit? Gibt es Gesellschaftsbilder, die Frauen in dieser Lebensphase achten und unterstützen? Was bedeutet es für mich, wenn ich mich in der Tradition der weisen Frauen wandle?

Wirkzeuge:

Einmal pro Woche findet ein offener Abend statt. Gemeinsam wird der Wandel mit kreativen Mitteln gestaltet. Dazu gehören Bewegung, Körperarbeit, Entspannungsreisen, Klänge, Bilder, Kräuter ...