



# 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

### Eine Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen

#### 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

27 x 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.

3 – 5 x Selbststudium: Zu Hause eine Auszeit für sich allein genießen und eine Tondatei hören. 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» kann für sich privat als Frau und auch als Fachfrau besucht werden.

Als Basismodul 1 bereitet «Frauenzeit» interessierte Fachfrauen auf die Beratungslehrgänge «Körperorientierte Visualisierungsarbeit» (Aufbaumodul 1) sowie «Körperorientiertes Coaching» (Aufbaumodul 2) vor. Zum Basismoduljahr gehören ausserdem Basismodul 2 «Therapeutische Beziehungen» (9h), berufliches Einzelcoaching nach Bedarf und das Eintrittsgespräch mit den erarbeiteten Kompetenznachweisen.

#### Die Weiterbildungsbetätigung

Alle Teilnehmenden erhalten eine Weiterbildungsbestätigung über die besuchten Stunden.

# Frauenzeit

Eine Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen

## Ort

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

## Zeit

Montag, 17-19 Uhr

\*Vollmondfeuer: **Samstag**, 28.10.23, 18-21 Uhr

\*\*Neumondfeuer plus Unterricht: Montag, 13.11.23, 17 – 22 Uhr

## Daten

2023: 31.7., 7./21.8., 4./11.9., 9./23./28.\*/30.10., 13.\*\*/20./27.11., 11.12.

2024: 8./22./29.1., 12./26.2., 4./11./25.3., 29.4., 6./27.5., 17./24.6.

Reservedaten bei Kursleitungsausfall: 18. Dezember 2023, 1. Juli 2024

## Kosten

12 x Fr. 190.-.

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

Erstmals am 1. Juli 2023, letztmals am 1. Juni 2024.

## 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

31. März 2023



Frauenpraxis  
Spiez

# Frauenzeit

Eine Jahresfortbildung für Frauen und Fachfrauen

Zeit für dich

Zeit dein Frausein zu erforschen

Zeit im Kreis mit Frauen zusammen zu sein

