



## **Tolle Frauen Wochenende 2019**

### **Etwas ver-rückt!**

Zeit zum Frausein

Teilnehmerinnen gestalten Workshops für Teilnehmerinnen

Begegnen, bewegen, berühren

---

**06. bis 08. September 2019**

**Ferienheim Bühl, CH-3512 Walkringen/Wikartswil**

---

# Zeitplan

Tag/Zeit	Gruppenraum Dach	Speisesaal	Veranda
<b>Freitag</b>			
Anreise vor 17.30 Uhr			
17.30–18.00	Begrüssung, Organisatorisches, Vorstellung der Workshopleiterinnen und Organisationshelferinnen		
18.30–19.30	Abendessen		
20.00–21.00	<b>Kennenlernen der tollen Frauen</b> Mira Neumann		
21.45	<b>Nachritual</b>		
<b>Samstag</b>			
7.30–8.00	<b>Morgenritual</b>		
8.00–9.00	Frühstück / Gemüse rüsten		
9.15–11.15	<b>Christine Kühnel</b> Forumsarbeit – sehen ist lieben	<b>Renate Jornitz</b> SoulCollage®	<b>Mirjam Saray</b> I am going to be a full experience of my body
12.00–13.00	Mittagessen		
13.30–15.30	<b>Amara Reinhard</b> Massage für Körper und Seele!	<b>Rahel Aebersold</b> Meine Wahrnehmung passt	<b>Sabine Braun</b> Coole Selfies schiessen
16.00–18.00	<b>Silvia Zimmermann</b> Trance-Tanz	<b>Janine Brodbeck</b> Etwas ver-rückt	<b>Susan Stettler</b> Ätherische Öle sind etwas wunderbares
19.00–20.00	Abendessen		
	<b>20.30 bis 21.30 Karin Luethi</b> – Geschichten für Frauen / Gruppenraum Dach <b>22.00 Uhr Nachritual</b> <b>Ausserdem: Geniessen, quatschen, Spass haben, bei gutem Wetter Feuerschale und singend klingen</b>		
<b>Sonntag</b>			
7.30–8.00	<b>Morgenritual</b>		
8.00–9.00	Frühstück / Gemüse rüsten		
9.15–11.15	<b>Kirsten Herden</b> Tanz im Zeichen des Narren	<b>Monika Wachter</b> Male deine Göttinnen-Kraft und erwecke stärke sie mit dem Lightbeamer-Pen	<b>Monica Malek</b> Meditatives Singen
12.00–13.00	Mittagessen		
13.00–14.00	<b>Hausputz</b> alle		
14.00–15.00	<b>Abschlusskreis</b>		

# Workshops und Leiterinnen

	<p><b>Mira Neumann / Kennenlernen der tollen Frauen / Organisation Wochenende</b>          Manchmal überrumpeln uns Veränderungen – manchmal sehnen wir sie herbei. Etwas ist „ver-rückt“ - und dieses Wort ist oft der Beginn der Lösung. Uns trauen, zu beschreiben, was passiert ist, die Veränderung wahrnehmen und Dinge denken, die wir als undenkbar eingestuft hatten. Oder Blickwinkel wechseln und dadurch eine neue und verrückte Perspektive bekommen. Oder selbst ver-rückt sein: Etwas ausprobieren, wie zum Beispiel die eigene Rolle im Team oder der Familie neu definieren und anders leben. Die Sitzordnung am Esstisch verändern, Möbel verrücken - ver-rücken, riecht so unglaublich frisch und lebendig! Ich freue mich auf Euch☺</p>
	<p><b>Christine Kühnel / Forumsarbeit – sehen ist lieben</b>          Von anderen gesehen zu werden ist unsere größte Sehnsucht. Uns zeigen zu dürfen mit unseren wirklichen Gefühlen und Ängsten und dabei angenommen werden ist unser größter Wunsch          Ich möchte euch einladen zu dem mutigen Schritt, sich vor anderen zu zeigen und zu öffnen: Wir werden gemeinsam im „Forum“ uns dieses Zeigen und Gesehen-Werden erlauben und dabei erfahren, dass wir im Blick der anderen wachsen. Denn es gibt nichts in mir, das nicht sein darf. Ich bin genau so gewollt, wie ich bin.</p>
	<p><b>Sabine Braun / coole Selfies schiessen</b>          Für die jüngere Generation alltäglich und selbstverständlich! ....Können wir aber auch! Smartphone richtig in der Hand halten. Schokoladenseite suchen. Uns ins richtige Licht rücken. Coole Grimassen ziehen und abdrücken! Mit viel Spaß und Angriff auf die Lachmuskeln werden wir super Selfies schießen! Mitzubringen: eigenes Smartphone und wer hat Selfiestick (geht aber auch super ohne!)</p>
	<p><b>Monika Wachter / Male deine Göttinnen-Kraft und erwecke, stärke sie mit dem Lightbeamer-Pen</b>          Bist du dir deiner Göttinnen-Kraft bewusst? Lebst du deine Göttinnen-Kraft? Gemeinsam reisen wir in unser Inneres und verbinden uns mit der Göttin in uns. Im Anschluss daran malen wir diese Göttinnen-Kraft von innen heraus und entdecken dabei unsere Stärken, Ressourcen und weibliche Schöpferkraft. Ich freue mich auf die kraftvollen Göttinnen. <b>Mitbringen:</b> Malkleider (alte Kleider), Notizbuch, Schreibzeug</p>
	<p><b>Janine Brodbeck / etwas ver-rückt</b>          Deshalb gibt es hier noch keine genaue Beschreibung! Das Foto ist schon an den Platz gerückt, und der Text wird noch zurecht gerückt. Das darf dieses Jahr so sein – etwas ver-rückt halt!</p>
	<p><b>Mirjam Saray / Nachtworkshop - I am going to be a full experience of my body! -</b>          Die Lilith ist die Tigerin in uns // Die Natur in uns // Das Mysterium als Frau // ihre weiblichen Brunnen // die sprudeln aus ihr.          Wir können sie auch spielerisch und humorvoll entdecken! Wir schreiben unsere eigenen Mantras und malen sie gegenseitig auf unsere Körper. Es entstehen Kraftbilder auf unserem Körper-Altar. Mi Trommelbegleitung. <b>Mitbringen:</b> einen Sarong oder ein Tuch, eventuell ein Kissen zum sitzen, Schreibzeug</p>
	<p><b>Kirsten Herden / Tanz im Zeichen des Narren</b>          Wir tanzen uns durch unseren Körper und die 4 Archetypen Mönch, Schütze, Narr und Heiler, mit Fokus auf dem Narren und damit auf das Loslassen.  <b>Mitbringen:</b> lockere Kleidung</p>
	<p><b>Monica Malek / Meditatives Singen</b>          Vom Ver-rückten zum Ver-zückten.          Ich nehme dich mit auf eine liebevolle Reise zu dir selbst mit sanftem und stillen In-Dich-Hineinhorchen und zärtlichem Aus-Dir-Heraussingen.  <b>Mitbringen:</b> "Sitzleder" und ein Meditationskissen falls du eines hast, evtl. eine kleine Decke</p>

	<p><b>Rahel Aebersold / meine Wahrnehmung passt</b>  Sich ver-rückt fühlen, oder bin ich sogar verrückt? Hast Du Dich das auch schon gefragt? Vielleicht fühlst Du in Dir: Ja, ich ver-rücke mich selber, hin zu mir, oder ich würde das gerne tun und weiss nicht wie. Hin zu, ich darf meinen Wahrnehmungen trauen. Hin zu, ich vertraue mir selber. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem wir verschiedene Wahrnehmungsübungen machen und uns "durch die Blume" sichtbar machen- eben mit Blumen und weiteren Gegenständen, mit uns selber und mit unseren Gegenübern. Ich freue mich auf Dich. Voraussetzung: Offenheit und Freude.</p>
	<p><b>Amara Reinhard / Massage für Körper und Seele</b>  Berührung ist Nahrung für Haut und Seele. Gemeinsam entspannen und geniessen ... Wir ehren unseren weiblichen Körper mit einer vierhändigen, achtsamen Ölmassage (keine Massagevorkenntnisse nötig).  <b>Mitbringen:</b> Leintuch zum Darauflegen, Sarong-Tuch zum Umbinden und Zudecken, Dein Lieblingsmassageöl</p>
	<p><b>Susan Steffler / Ätherische Oele sind etwas wunderbares</b>  sie sind ein grosses Geschenk der Natur, das wir für uns nutzen können. Lerne, wie sie uns im Alltag unterstützen und wie wir sie anwenden können. Sie wirken auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene.  Ätherische Oele sind sehr vielseitig in ihrer Anwendung. Lass dich von der Vielfalt der Düfte inspirieren. Wenn du Lust hast, kannst du eine persönliche Mischung herstellen. Ich freue mich, dir diese tollen Oele vorzustellen</p>
	<p><b>Silvia Zimmermann / Trance-Tanz</b>  Möchtest du dich selbst ein bisschen ver-rücken und ver-zücken? Eine Einladung und wundervolle Möglichkeit mit verbundenen Augen in heilsame Bewegung zu kommen, um dich pur und neu zu spüren, und dir auf einer tieferen Ebene selbst zu begegnen. Lass dich überraschen und staune, was passiert, wenn du mit einer klaren Intention dich ganz auf dich, auf die Musik und die frei fließende Bewegung, auf das mit dir im Hier und Jetzt sein, vollkommen einlässt. <b>Mitbringen:</b> bequeme Kleidung, keine Schuhe – wir tanzen barfuß – ein Tuch zum Verbinden der Augen und eine Decke</p>
	<p><b>Renate Jornitz / SoulCollage®</b>  SoulCollage® ist eine wunderbare, kreative Methode deine inneren Stimmen ans Licht und auf die Bühne treten zu lassen. Vertraue dem Prozess und gestalte mit intuitiv gewählten Bildern und kreativer Freude deine erste Karte.  Deine persönliche Karte spiegelt eine deiner vielen Facetten. Sie lädt dich ein und inspiriert dich neue Perspektiven zu erkennen, zu entdecken und zu entfalten.  <b>Mitbringen:</b> nicht mehr benötigte Zeitschriften, Schere, Klebestift, Schreibzeug.</p>

## Informationen zur Unterkunft und Anreise

### Adresse: Ferienheim Bühl, Bühl 572 in Wikartswil (Ortsteil von CH-3512 Walkringen)

Das [Ferienheim Bühl](#) ist ein Selbstversorgerhaus mit Mehrbettzimmern und Etagenbädern – beim Kochen und Putzen wird die Mithilfe aller Teilnehmerinnen gebraucht!

### Anreise mit dem öffentlichen Verkehr aus Bern (ca. 45 Min. + 10 Min. Fussweg)

**Variante 1**, immer um xx.12 Uhr

Mit der S 2 bis Konolfingen, dort auf den Regionalzug nach Walkringen umsteigen, danach mit dem Bus bis Wikartswil Dorf. Von dort ca. 700 m zu Fuss bis zum Haus Bühl

**Variante 2**, immer um xx.00 Uhr

Mit der RBS-Bahn S7 bis Worb Dorf und von dort mit dem Bus nach Wikartswil Dorf. Von dort ca. 700 m zu Fuss bis zum Haus Bühl

### Mit dem Auto

Auf der A6 Richtung Thun die Ausfahrt Worb nehmen. Der Beschilderung bis Worb folgen. Am Kreisel in die Bahnhofstrasse abbiegen. Vor dem Bahnhof nach rechts abbiegen Richtung Enggistein. In Enggistein nach links in die Rütihubelstrasse abbiegen, die nach Wikartswil führt. In Wikartswil vor der Bushaltestelle links abbiegen Richtung Wald (Bühl ist ausgeschildert). Zum Parken bitte die Hinweise vor Ort beachten! Beschränkte Anzahl Parkplätze!

# Ich freue mich auf die Begegnung mit Dir! **Mira**

**Anmeldung:** Tolle Frauen Wochenende  
**Organisation:** Mira Neumann, Gässlimatte 4, 3202 Frauenkappelen,  
[www.tolle-frauen-Wochenende.ch](http://www.tolle-frauen-Wochenende.ch)  
**Übernachtung:** Ferienheim Bühl (Selbstversorgerhaus), CH-3512 Walkringen/Wikartswil

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
Postleitzahl \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

Ich komme als Teilnehmerin, ohne einen Workshop zu leiten

**Seminarkosten:** CHF 300.– für Teilnehmerinnen (Frühbucherinnen: CHF 250.— bei Zahlungseingang vor 7. August 2019)

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden:**

Per E-Mail: [mira.neumann@tolle-frauen-wochenende.ch](mailto:mira.neumann@tolle-frauen-wochenende.ch)

Per Post: Mira Neumann, Gässlimatte 4, CH-3202 Frauenkappelen, Tel. +41 31 971 73 04