

Workshops

am Frauenfest vom 12. Oktober 2019 in der Villa Stucki



Miryam Azer, diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin
www.facebook.com/tanzresonanz

Bewegte Dankbarkeit

Wofür bist du in deinem Leben dankbar? Wo in deinem Körper hat diese Dankbarkeit ihren Platz? Und wie bewegt du dich, wenn du von Dankbarkeit erfüllt bist? Diesen und weiteren Fragen werden wir durch die Wahrnehmung unseres Atems und unseres Körpers sowie durch innere und äussere Bewegung nachspüren.

Lass dich überraschen – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung.



Katharina Arpagaus
www.kamala-yoga.com

Yoni-Ei-Zauber

Hast du schon vom Yoni-Ei gehört und möchtest erfahren, was man mit dem Ei alles machen kann?

Das Yoni-Ei ist ein kleines Kristallei und hilft, den Beckenboden von innen heraus zu erspüren, Verspannungen und Schmerzen in der Vagina zu lösen und die eigene Sinnlichkeit zu wecken.

Im Workshop gebe ich eine kleine Einführung mit Wissenswertem rund ums Ei und dann machen wir Yoni-Yoga mit einem imaginären Yoni-Ei und wecken die Jade-Ei-Göttin in uns.

Wenn du schon vertraut bist mit dem Ei und es in dir tragen möchtest, kannst du gerne auch mit Ei teilnehmen.

Mitbringen: Yogamatte oder Decke als Unterlage, bequeme Kleidung, evtl. ein Yoni-Ei. Wenn du gern ein Yoni-Ei kaufen möchtest, kannst du nach dem Workshop eins aussuchen.



Monika Beugger Guggisberg
www.edleenergiegestaltung.ch und
www.edleschmuckgestaltung.ch

Strömen, Rang Dröl, Jin Shin Jyutsu der sanfte Weg zur Selbstheilung -> Hilfe zur Selbsthilfe

Auf tief wirksame Art und Weise den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht bringen und die Selbstheilungskräfte stärken.

Vortrag mit praktischen Anwendungen zu Rang Dröl: eine alte Kunst, unsere natürliche Lebenskraft zu stärken. Unser Energiesystem klärt sich von selbst, wenn wir uns entspannen können. Unbewusst machen wir das immer wieder, indem wir bei Verspannungen oder Schmerzen unsere Hände auf die entsprechende Stelle legen. Dadurch klären sich Körper, Geist und Emotionen.

Diese Methode ist für die ganze Familie – vom Kleinkind bis zum Senior – wunderbar anwendbar.



Karin Bey

Frauen- und Göttinnen-Lieder singen

Wir singen zusammen – aus purer Freude, weil`s Spass macht und das Herz weitet.

Frauen- und Göttinnen-Lieder aus verschiedenen Kulturen, Meditatives, Kraftvolles...

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Bring gerne deine Rassel oder Trommel mit und ein Sitzkissen falls du nicht gerne auf dem Stuhl sitzt.



Eva Buschor, Selina Frei (Tanz- und Bewegungstherapeutinnen)

Chakra Welle – lustvolle Tanzmeditation

Die Chakra Welle lädt dich ein, über den Tanz und die Musik mit deinen Energiezentren zu experimentieren und in deinen ganz persönlichen Raum einzutauchen.

Du kannst in dieser dynamischen Reise mehr Vitalität, Lebendigkeit und Verbundenheit erfahren und dich mit deiner Lebensenergie verbinden. Auch kann dir bewusstwerden, wo es vielleicht gerade stockt und du deine Aufmerksamkeit vermehrt hinrichten darfst im Leben.

Wir freuen uns, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Bringe mit: deine Lust am Tanzen und Bewegen, bequeme Kleidung und geeignetes für deine Füße (Betonboden), einen Schal oder eine Decke zum Draufsitzen für den Abschluss.



In einer schwierigen Situation unsere innere Liebesquelle spüren, ist das möglich?

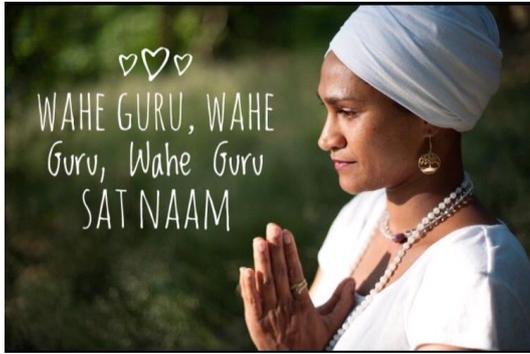
Werden wir von anderen verurteilt, kritisiert, abgelehnt oder verlassen, liefert uns unser Verstand einen Schwall von Überzeugungen was alles anders sein sollte.

Dies entfernt uns von uns selbst, so dass es nicht möglich ist, uns unserer inneren Liebes- und Kraftquelle zuzuwenden zu können.

Gerne erforsche ich mit euch das Gauklerspiel unseres verletzten Ego's und dessen Auswirkung auf unseren Energielevel und unser Selbstwertgefühl.



Brigitta Frei Wülser, Thun,
Bewusstseins- und
Wahrnehmungsforscherin
Tel. 033 222 47 50
Mail brifrei@bluewin.ch



«Pundarika Tantra Meditation» nach Yogini Devi Singh mit Fokus auf der weiblichen Energie

Weisses Tantra – ein anderer Name für «Pundarika Tantra Meditation» besteht aus Asanas, kombiniert mit Pranayama, Mudras, Bhandas, Mantras Chanting und Meditation. Durch die Verbindung unserer Herzen können wir die universelle Verbindung unterstützen, deshalb bringe ich verschiedene Kulturen zusammen, um die Seelen zu berühren und die Himmel zu öffnen für Heilung wo auch immer sie nötig ist.



Als ich diese Meditation zusammengestellt habe, ging es mir darum, Bewusstheit und die Erfahrung dieser tiefen Liebe, die in Jeder von uns lebt, zu ermöglichen. Zu berühren und berührt zu werden erlaubt den Energien zu fließen. Frauen in dieser Tiefe zusammenzubringen braucht dich und deshalb bitte ich dich, zu vertrauen und auch dich mit mir auf diese tiefe Reise einzulassen. Wir werden Partnerinnen-Übungen machen und mehrmals wechseln.

Bring bitte Yogamatte, evt Kissen und eine Wasserflasche mit.

Yogini Geeta Devi Singh
www.lomi-massage-bern.ch

Trage bitte weisse Kleidung – aus Respekt vor dem Symbol für Reinheit und Liebe.



Yogini Dance: Soul Dance

Frauenkreis. Ecstatic Dance. Body Bliss Movement. Embodiment. Bewusste Berührung. Momente der Stille. Schwesternschaft.

Wir treffen uns im Frauenkreis und tanzen den Tanz unserer Seele. Durch bewusste Berührung und Bewegung, durch Klänge und Stille, durch Spiel und Schwesternkraft erwecken wir unseren Körper und tanzen den ekstatischen Tanz unseres Wesens. Wir entdecken die Fülle des Lebens und feiern die Sinnlichkeit und Kreativität, die daraus entspringt.

Authentisch. Frei. Lebendig.



Esther Grether
www.kaliayoga.ch



Pia Hofer

www.piahofer.ch
www.beyourbody.ch

Nährende Berührungsmeditation für die Brust

Viele Frauen sind unzufrieden mit ihrer Brust. Sie ist zu gross, zu klein, sie hängt, usw. In der Sexualität wird sie oft zielorientiert berührt, in den meisten Massagen ausgelassen.

Die wenigsten Frauen kennen achtsame, nährende, ziellose Berührungen der Brust, so dass es egal ist wie sie aussieht, sondern einfach toll ist, wie sie sich anfühlt.

Du erfährst in diesem Workshop, wie eine wohltuende Berührungsmeditation für die Brust eine neue Verbindung zu deinem Körper, deinen Gefühlen und deiner Lust öffnen kann.

Du lernst eine über einen langen Zeitraum gleichbleibende, meditativ langsame Berührung kennen und erlebst, wie du in immer tiefere Verbindung mit dir selber kommst. Diese Berührungen zu erleben kann auch sehr wertvoll sein, wenn keine Brust mehr da ist.

Du hast die Wahl, dir diese Berührungen über die Kleider oder direkt auf der Haut selber zu schenken oder sie von Frau zu Frau zu erleben.

Mitbringen: Öl, Mätteli und Tuch zum draufliegen, Neugierde, kurze Fingernägel.



Selina Kaess und Olivia Schär

Frauen-Nährraum

Authentische Herzensbegegnungen und achtsame, absichtslose Berührungen unter Frauen erleben. So, wie es für dich gerade im Moment stimmig ist.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, eine oder mehrere Decken und Kissen.



Jana Kröner
www.burnyin.ch

Yin Yoga – Die Kunst des Loslassens

Yin Yoga ist eine sanfte Yogapraxis, bei der es um das Loslassen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene geht. Durch das lange Verweilen in den einzelnen Positionen können Stress und Spannungen, die sich oft über lange Zeit hinweg im Körper manifestiert haben, ganz bewusst losgelassen werden.

Yin Yoga ist ein wohliger Ausgleich für alle, die in der modernen und schnelllebigen Welt einen Moment der Ruhe, Hingabe und Regeneration suchen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, wenn möglich auch ein Mätteli und Kissen.



Tina Lenz

Spielen!

Je nach Wetter werden draussen oder drinnen in der Villa zweimal für ca. eine Stunde Spiele ausprobiert. Dabei werden die Sinne angeregt. Beim Erlernen neuer Fähigkeiten erweitern wir den Horizont weit über die eigenen Vorgehensweisen und die Parallelen zum Alltag hinaus.

Spass und viel Lachen werden uns ebenfalls das Leben erleichtern.



Sophia Müller
www.xylosan.com, www.xylosan.info

Wie begegnen wir dem Arbeitsalltag – So schaffen wir ein Arbeitsumfeld voller Freude, Motivation und Erfüllung

Einleitung: Wie entwickeln sich Unternehmen als Arbeitgeber in Zukunft und welche guten Beispiele gibt es schon heute, von denen wir lernen können? Weshalb arbeiten die Menschen dort sehr gerne; weshalb können sie sich dort entfalten und weshalb hat dies nichts mit flachen Hierarchien zu tun?

Workshop: Erkenne, was sind deine Bedürfnisse an einen erfüllenden Arbeitsplatz und was kannst du ganz konkret, ganz einfach und jetzt tun - individuell und kollektiv - zur Erschaffung eines Arbeitsfeldes, an dem du dich entfalten kannst und als Ko-Kreatorin hilfst, das Beste in allen hervorzubringen.

Bitte bring ein Notizheft mit.

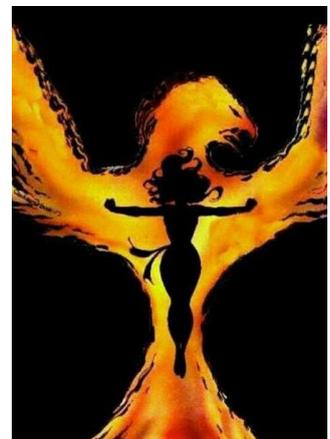


Christine Perolini, diplomierte Mal- und Kunsttherapeutin APK und **Beatrice Glur**, diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin

Tanz der Wilden Weiber

Eine Entdeckungsreise zu deinem wilden, freien Kern: durch Achtsamkeit, Meditation, Bewegung und Tanz, die Selbst-Wahrnehmung wecken und die wilde Frau in dir entdecken.

Bring dir bitte Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mit.





Raja Lea Horowitz
www.rajas-oase.ch

Orientalischer Tanz

Du lernst die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes kennen.

Bequeme Kleider zum Tanzen solltest du anhaben.



Claudia Rufenacht
www.ayurveda-klang.ch

OmChanting

OM Chanting ist eine kostenfreie Gruppenpraxis, welche die transformierende Kraft von OM nutzt, um das Selbstheilungspotential der Teilnehmer zu aktivieren.

OM Chanting transformiert negative in positive Energie, hilft die Umwelt energetisch zu reinigen und unterstützt das physische, emotionale und spirituelle Wohlbefinden der Teilnehmer.

Liebe ist da, um geteilt zu werden. OM Chanting bringt Menschen zueinander, um die positive Schwingung von OM und die Liebe für alle Menschen und Mutter Erde auf der ganzen Erde zu teilen.



Rowenna Claudia Maria Steinmann
www.zauberheiltanz.com
www.rowenna.ch

Zauberheiltanz - Tanz des Heils und der Freude

Im Zaubertanz der Liebe Gottes wird den Menschen das Heil übermittelt. Ur-Elfen, Ur-Feen, Engel und Lichtwesen tanzen durch mich und führen die Menschen in die Freude.

Ihr Herz wird leicht gemacht, befreit von Sorgen und Kummer des Alltags. Sie werden sich leicht fühlen wie Schmetterlinge, schön wie die Elfen und tanzend wie die Feen.

Mitnehmen: Offenheit des Herzens, bequeme Kleidung und Schuhe. Wenn farbiger Schleier vorhanden, dann bitte mitbringen.



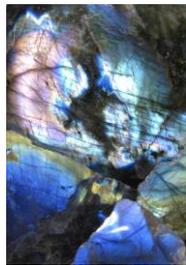
Susan Stettler

www.mydoterra.com/oeleteilen

Kleine Einführung in die Welt der ätherischen Öle und Körperpflege-Produkte herstellen

Wir lernen, wie die ätherischen Öle wirken und stellen ein oder mehrere Körperpflege-produkte her.

Pro Produkt wird ein Betrag von 7 CHF verrechnet. Lass deiner Fantasie freien Lauf und lass dich von den herrlichen Düften verzaubern.



Rosmarie Thomi

www.kristallshop.ch

"Steine, die Frauen freuen"

Steine für die Weiblichkeit spüren und singen

Wir halten Mineralien, die die weibliche Kraft unterstützen, in den Händen, und nehmen ihre Energie auf. Diese Energie bewirkt in uns eine Veränderung.

Unsere Seelenkraft, ergänzt durch die Steinkraft, drücken wir danach mit der Stimme aus. Wir summen und singen.



Monika Wachter

www.imzentrumsein.ch

Male dein Glückssymbol und verstärke es mit den Lichtfarben des Lightbeamer-Pens

Möchtest du mit mehr Freude und Glück unterwegs sein? Dein persönliches Glückssymbol wirkt sehr kraftvoll und unterstützend. Nach einer kurzen Einstimmung in unser Herz malen wir unser Glückssymbol. Es wird ein nachhaltiges Erlebnis in der Farben-, Formen und Symbolwelt und wird dich jeden Tag erfreuen.

Ich freue mich auf eine inspirierende, farbige und freudvolle Stunde mit euch.

Mitbringen: Malkleider (alte Kleider), Notizbuch, Schreibzeug.

Materialkosten: CHF 10.00 pro Person



Gerda Widmer

Meditationen im Raum der Stille

Im Raum der Stille wird mehrmals eine geführte Meditation von ca. 20 Minuten im Sitzen durchgeführt.

Bring gerne dein eigenes Kissen und eine Decke mit.