



## **Tolle Frauen Wochenende 2018**

### **Reifen lassen!**

Zeit zum Frausein

Teilnehmerinnen gestalten Workshops für Teilnehmerinnen

Begegnen, bewegen, berühren

---

**21. bis 23. September 2018**

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

---

# Zeitplan

Tag/Zeit	Gruppenraum Dach	Speisesaal	Veranda
<b>Freitag</b> <span style="float: right;">Anreise vor 17.30 Uhr</span>			
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>Kirsten Herden</b> Krafttiersuche	<b>Hannelore Volkart</b> Kinesiologie	<b>Emma Otero</b> Schreibende Frauen sind suspekt – ?
12.00–13.00	Mittagessen		
13.30–15.30	<b>Doris Richter-Andres</b> Das Leben tanzt – tanze Dein Leben!	<b>Monika Landolt</b> Ho'oponopono – AhnenRitual	<b>Sabine von Daak</b> Visionboard
16.00–18.00	<b>Miryam Azer</b> Reifen und Früchte tragen	<b>Julia Rolli</b> Freundschaftsbänder und -püppchen	<b>Dorothea Bernet</b> Schamanisch-indianisches Ritual: Reise zu den Gross(en) Müttern
19.00–20.00	Abendessen		
Im Anschluss	<b>Jacqueline Künzi</b> (kurze Abendsequenz, ca 45 Min) Deine Hände sprechen lassen - was ist gereift, was möchte noch reifen? Meditatives Arbeiten mit Lehm und seine erdende, klärende Kraft erfahren. Materialkosten 5.-  <b>Ausserdem: Geniessen, quatschen, Spass haben, bei gutem Wetter Feuerschale und singend klingen</b>		
Ca. 21.00 Uhr	<b>Nachritual</b>		
<b>Sonntag</b>			
7.30–8.00	<b>Morgenritual</b>		
8.00–9.00	Frühstück / Gemüse rüsten		
9.15–11.15	<b>Gisela Sibylle Reinhard</b> Massage für Körper und Seele	<b>Agathe Nemez</b> Verlängertes Frühstück? Lesen im Kaffeesatz	<b>Monika Dillier</b> Beobachten und geniessen
12.00–13.00	Mittagessen		
13.00–14.00	<b>Hausputz</b> alle		
14.00–15.00	<b>Abschlusskreis</b>		

# Workshops und Leiterinnen



## **Mira Neumann / Kennenlernen der tollen Frauen / Organisation Wochenende**

Das Motto „Reifen lassen“ entspricht dem Prinzip des „Wuwei“: Reagieren durch Nichtreagieren. Bewusst nicht in die „Spiele“ um uns herum einsteigen. Wo engagiere ich mich? In welche Themen gebe ich Energie? Wo fühle ich mich in Situationen hineingezogen oder gar verpflichtet, etwas zu unternehmen? Und wo erlaube ich mir, zu beobachten, was passiert? **Die Dinge reifen lassen** und damit auch mir nicht mehr Verantwortung als nötig aufladen? Ich freue mich darauf, mit Euch tollen Frauen das Wochenende zu verbringen! Und bis dahin lasse ich es reifen und sich entwickeln ☺



## **Kirsten Herden / Krafttiersuche**

Gemeinsam werden wir auf die Reise gehen und unser ganz persönliches Krafttier finden, das uns in unserer momentanen Lebenssituation begleiten und unterstützen kann.

Im Anschluss daran werden wir uns mit unserem Tier vertraut machen (durch Tanz/Bewegung, Bild und/oder Schrift) und unsere Beziehung zueinander reifen lassen.

**Mitbringen:** lockere, bequeme Kleidung



## **Sabine von Daak / Visionboard – persönliche Ziel-/Traumcollage gestalten**

Was habe ich für Ziele? Wie kann ich Altes und Unbrauchbares leichter loslassen? Wohl keine andere Sache hilft besser beim Erreichen der eigenen Ziele als Visualisierung.

Immer vor Augen, was sein kann. Gestalte Deinen persönlichen Lebensplan. Er hilft Dir, Dich zu motivieren und zu fokussieren. Du spürst und erlebst, wo Du hin möchtest.

**Mitbringen:** (alte) Zeitschriften, Schere und Klebstift



## **Hannelore Volkart / Kinesiologie**

Kinesiologie ist die Brücke zwischen Kopf und Herz; Kombination von Elementen aus Chiropraktik, traditioneller chinesischer Medizin und personenzentriertem Gespräch; eine ganzheitliche, partnerschaftliche, transparente Methode; Lebensschule ... Das alles und noch viel mehr trifft zu!

Möchtest Du den Muskeltest einmal am eigenen Körper spüren? Interessieren Dich Übungen, die Du zu Hause machen kannst, um Dich besser zu konzentrieren oder zu beruhigen?

Falls ja, **mitbringen:** bequeme Kleidung und allenfalls ein Thema, das Dich ein kleines bisschen stresst ... Das eine oder andere Aha-Erlebnis kann nicht ausgeschlossen werden



## **Miryam Azer / Reifen und Früchte tragen**

Welche Aspekte oder welche Vorhaben möchten in Dir heranreifen, um schliesslich Früchte zu tragen? Wo in Deinem Körper kannst Du diesem Prozess Raum geben? Wie fühlt er sich an? Und wie kannst Du ihn unterstützen? Diesen und weiteren Fragen werden wir durch Atemarbeit, Körperwahrnehmung sowie innere und äussere Bewegung nachspüren.

**Mitbringen:** bewegungsfreundliche Kleidung



## **Doris Richter-Andres / Das Leben tanzt – tanze Dein Leben!**

„Ich tanze für mein Leben gern“ – und das möchte ich mit Euch teilen. Es wird eine kurze Einführung in die Geschichte des Tanzes mit kleinen einfachen Tanzformen geben. Im zweiten Teil möchte ich Euch mehr zum Improvisieren und Ausprobieren animieren, um Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck zu bringen.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, vielleicht ein Tuch und eine Decke. Wer nicht barfuss tanzen möchte, kann rutschfeste Socken oder ähnliches mitbringen. Eure Lieblingsmusik auf CD oder auf einem anderen Datenträger – vielleicht kann ich etwas davon einbauen. Auf jeden Fall bin ich jetzt schon gespannt, was in diesem Workshop reifen wird.

# Workshops und Leiterinnen



## **Dorothea Bernet / Schamanisch-indianisches Ritual: Reise zu den Gross(en)**

**Müttern** Nach einer Räucher- und Chakra-Reinigung stimmen wir uns ein und spüren unsere wichtigste persönliche Lebensfrage auf. Geführt vom Klang meiner Schamanentrommel begeben wir uns auf die innere Reise zu einer der acht Grossmütter (Ahninnen oder weisen Frauen). Jede Grossmutter steht für eine spezielle Qualität: Sternenfrau, Medizinfrau, Sonne, Hebamme, Mond, Schamanin, Erde und Tod. Mit Deiner Frage gehst Du mit Deiner gewählten Grossmutter auf die Trommelreise. Falls eine Teilnehmerin in diesem Moment dringend Heilung oder Hilfe benötigt, kann sich die ganze Gruppe entscheiden, für sie auf die Reise zu gehen.



## **Gisela Sibylle Reinhard / Massage für Körper und Seele**

Berührung ist Nahrung für Haut und Seele. Gemeinsam entspannen und geniessen ... Wir ehren unseren weiblichen Körper mit einer vierhändigen, achtsamen Ölmassage (keine Massagevorkenntnisse nötig).

**Mitbringen:** Leintuch zum Daraufliegen, Sarong-Tuch zum Umbinden und Zudecken, Dein Lieblingsmassageöl



## **Agathe Nemez / Verlängertes Frühstück gefällig? Lesen im Kaffeesatz**

Wir sitzen lässig beisammen und trinken gemeinsam türkischen Mokka. Ich erzähle Euch einige interessante Dinge aus dieser Tradition – gleichzeitig löst Du beim Trinken Energien aus, die sich manifestieren. Sobald Deine Kaffeetasse sichtig wird und einen Einblick in Deine momentane Situation preisgibt, widmen wir uns ihr ganz und gar. Bist Du bereit, Dich in der Gruppe offen zu zeigen? Intimes wird hier nicht ausgetreten, jedoch können Wünsche, Ziele und Begebenheiten angesprochen werden – und dem solltest Du zustimmen. Ich freue mich auch auf Eure Fragen und einen regen Austausch miteinander.



## **Emma Otero / Schreibende Frauen sind suspekt – ?**

Habe ich in meiner Jugend gehört. Dazu ist ja gerade dieses Wochenende die Gelegenheit, uns einmal „ganz unter uns“ damit zu beschäftigen. Keine Schulaufgaben und kein Buch werden wir schreiben. Nur einmal ausprobieren, wie entspannend das Schreiben sein kann. Was daraus wird? Lasst Euch überraschen.

**Mitbringen:** gern benutztes Schreibzeug und schönes Papier



## **Monika Dillier / Beobachten und geniessen**

Lass Dich von Deinen Sinnen verführen, zwei Stunden lang. Ein Spaziergang in den Wald, auf die Waldlichtung. Wahrnehmen, was ist. Langsam oder schnell. Schauen, was Dir „ins Auge springt“. Den Wind auf der Haut erforschen. Einen eigenen kleinen Platz im Wald für Dich alleine gestalten. Dafür hat es Zeit in diesen zwei Stunden, in denen ich Dich anleite, die Natur achtsam zu entdecken.

**Mitbringen:** grosses Tuch zum Draufliegen und wettergerechte Kleider, Getränk



## **Julia Rolli / Knüpfen von Freundschaftsbändern und -püppchen**

Mit Freude bei der Sache – für wen und warum? Oder am Knorzen mit dem Knüpfen und Verflechten? Bänder spinnen zwischen Menschen oder ein Zeichen setzen? Bunt oder einfarbig? Meditativer Rhythmus beim Arbeiten oder anstrengende Gelichmässigkeit ... Bist Du dabei, Dich von Dir selbst überraschen zu lassen und damit Dir und Anderen eine Freude zu bereiten?



## **Monika Landolt / Ho'oponopono – AhnenRitual**

Kennst Du das Gefühl, familiären Ballast aus Deiner Vergangenheit (oder der Deiner Ahninnen und Ahnen) herumszuschleppen – obwohl Du vielleicht schon so viel gelöst hast? Fühlst Du Dich manchmal schuldig, weil Du Deinen Kindern gegenüber nicht immer so reagierst, wie Du es eigentlich von Herzen gerne wünschtest? In einem rituellen Ahnenstellen verbunden mit Ho'oponopono (hawaiianisches Vergebungsritual) klären wir unser System und öffnen uns für tiefe, bewegende Heilung – für uns und unsere ganze Familie. Ich freue mich auf dieses kraftvolle Ritual mit Dir!

# Informationen zur Unterkunft und Anreise

## Adresse: Ferienhaus 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:** Ferienhaus 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 250.– für Teilnehmerinnen, CHF 150.– für Workshopleiterinnen

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