

Elke Schneider

FrauenKraftKreis

Einladung zum FRAUENKRAFTKREIS



Lieder & Tänze | Rituale | Meditation & Qigong
Gönn' dir eine wohltuende Auszeit vom Alltag, um im Kreis
von Frauen Kraft zu schöpfen und deine Seele zu nähren

Praxisarbeit im Rahmen der zweijährigen Ausbildung zur
Integrativen Tanzpädagogin
mit Dr. Bernhard Weiser

Wien, im Oktober 2014

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	S. 3
Über mich	S. 4
FrauenKraftKreis	S. 5
Entstehung	
Konzept	
Methoden	
Arbeitsprinzipien	
Ablauf: Einstieg - Hauptteil - Ausklang	
Aktueller Flyer	
FKK November 2013	S. 12
Ablauf	
Reflexion	
Feedback	
FKK Dezember 2013	S. 17
Ablauf	
Reflexion	
Feedback	
FKK Jänner 2014	S. 22
Ablauf	
Reflexion	
Feedback	
FKK Februar 2014	S. 27
Ablauf	
Reflexion	
Feedback	
FKK März 2014	S. 32
Ablauf	
Reflexion	
Feedback	
Schlusswort	S. 37

*If you can walk – you can dance.
If you can talk – you can sing.
Sprichwort aus Zimbabwe*

VORWORT

Sich selbst tanzend erfahren, sich dem Tanz des Herzens hinzugeben, dazu braucht es keine Vorkenntnisse. „Wer gehen kann, kann auch tanzen, wer sprechen kann, kann auch singen“ besagt ein afrikanisches Sprichwort. Es ist die Lust und Freude, die uns im Tanz beflügelt und der Mut, sich selbst zu begegnen, sich tanzend auszudrücken und damit das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und zu nähren.

Für mich persönlich ist das Singen & Tanzen ein wahres Lebenselixier, das mein Leben sehr bereichert und erfüllt. Auch in meiner Ritualarbeit sind heilsame Lieder & Tänze aus aller Welt ein wesentlicher Bestandteil geworden. Sei es nun in meinem regelmäßig stattfindenden FrauenKraftKreis, bei Jahreskreisfesten oder beim Leiten von Ritualen zu Lebensübergängen – zu jedem Thema gibt es eine Fülle an Liedern & Tänzen, die das Erlebte bestärken und vertiefen, unsere Herzen öffnen sowie das Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft stärken.

Ich selbst habe schon als Kind und Jugendliche gerne getanzt und während meines Studiums habe ich dann meine Tanzleidenschaft in verschiedensten Tanzkursen ausgelebt – die lateinamerikanischen Tänze hatten es mir besonders angetan ☺. Als mich das Tanzen als Möglichkeit des Selbstaushdrucks zu faszinieren begann, habe ich verschiedenste Angebote – wie Biodanza, 5 Rhythmen, NIA etc. - ausprobiert. Mich hat von Anfang an begeistert, wie sehr ich mich beim Tanzen ausdrücken, Emotionen ausleben und nach außen bringen kann. Sehr schön war es auch, Kreistänze kennenzulernen, da sie für mich so eine wundervolle Erfahrung des Gemeinsamschwingens, der Verbundenheit und der Gemeinschaft ermöglichten.

Als ich dann 2009 die Integrative Tanzpädagogik entdeckte, war das wie ein Nachhause kommen, denn hier fand ich – auf kreative Art und Weise - sowohl den Selbstaushdruck über den Tanz als auch die heilsame und verbindende Kraft der Gruppentänze miteinander vereint. Ich habe dann einige Seminare besucht und war immer wieder begeistert von diesen wohltuenden Wochenenden, die noch so lange in meinem Alltag nachgewirkt haben. Die Vorstellung, am ganzen Lehrgang zur Integrativen Tanzpädagogin teilzunehmen, war sehr verlockend. Wo es doch so eine schöne Möglichkeit war, dadurch all meine vielfältigen Aus- und Weiterbildungen miteinander zu verbinden.

Aufgrund der Schwangerschaft und Geburt meines 1. Sohnes musste ich dann allerdings alles vertagen, bis ich Anfang 2013 wieder den Impuls spürte, den Lehrgang zu besuchen. Obwohl ich im Laufe der Ausbildung wieder schwanger wurde, konnte ich weiterhin den Lehrgang besuchen und diese Praxisarbeit verfassen, in der ich mich mit meinem regelmäßig stattfindenden FrauenKraftKreis beschäftige und einige davon dokumentiert und reflektiert habe. Darüber hinaus freue ich mich, dass ich die Rückmeldungen einiger Frauen anführen kann, die an diesen Abenden teilgenommen haben. Mögen diese Feedbacks zum Ausdruck bringen, wie sehr das Zusammenschwingen, Zusammensingen und Zusammentanzen von Frauen berührt und bereichert! Und vielleicht macht diese Arbeit ja Lust, weitere Angebote für Frauen ins Leben zu rufen, denn der Bedarf ist sehr groß!!! Und je mehr wir Frauen uns vernetzen und gegenseitig stärken, desto besser!!! Volle Frauenkraft voraus!!!

Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte,
bin ich ganz, bin ich geborgen.
Indianisches Sprichwort

ÜBER MICH

Es ist mein Herzensanliegen, Menschen auf vielfältige Weise dabei zu unterstützen, sich ihrer Kraftquellen und inneren Schätze bewusst zu werden, um sich in ihrer ganzen Schönheit zu entfalten. In meine Angebote lasse ich deshalb eine bunte Fülle an Methoden einfließen, die mein eigenes Leben seit Jahren sehr bereichern: berührende Herzens-Lieder aus aller Welt, heilsame Rituale, ausgewählte Qigong-Übungen, Meditationen, kraftvolle und meditative Tänze...

Diese Aus- und Weiterbildungen haben mich besonders geprägt:

- ⊙ Sonder- und Heilpädagogin
- ⊙ Psychotherapeutisches Propädeutikum
- ⊙ Intuitions- und Bewusstseinstrainerin
- ⊙ Klangmassage nach Peter Hess
- ⊙ Qigong-Practitioner
- ⊙ Singleiterin „Die heilende Kraft des Singens“
- ⊙ Dipl. Ritualberaterin & -leiterin
- ⊙ Integrative Tanzpädagogin i.A.



Vor der Geburt meines 1. Sohnes habe ich - neben meinem Hauptberuf als Sonder- schullehrerin - bereits jahrelang Meditationsabende sowie Qigong-Kurse angeboten. Aufgrund meiner vielfältigen Aus- und Weiterbildungen wurde mein Wunsch allerdings immer stärker, ein Angebot zu entwickeln, in dem ich alle meine Talente einweben konnte. Vor allem meine 3-jährige Ausbildung zur Ritualberaterin und -leiterin sowie meine Mitgliedschaft im „Netzwerk Rituale Österreich“ haben mich darin bestärkt, mir diesen Traum zu erfüllen.

Da mir die Begleitung von Frauen besonders am Herzen liegt, biete ich deshalb seit Jänner 2012 einen monatlichen FrauenKraftKreis im Süden Wiens an. Aufgrund der großen Nachfrage habe ich seit Jänner 2013 einen zusätzlichen FrauenKraftKreis in Perchtoldsdorf bzw. Breitenfurt angeboten. Somit gab es 2 x pro Monat die Möglichkeit, sich einen wohlthuenden Abend im Kreis von Frauen zu gönnen!

Neben meinen regelmäßig stattfindenden FrauenKraftKreisen entwickle und leite ich seit einigen Jahren individuell gestaltete Rituale für Lebensübergänge, die auf ganz besondere Weise gefeiert und gewürdigt sein wollen, z.B. Rituale während der Schwangerschaft, Blessingway-Rituale für die Geburt, Willkommensfeste, Hochzeiten/ Lebenspartnerschaft, Geburtstage, Wohnungs/Haus/Praxiseinweihungen, Verabschiedungen/Begräbnisse...

Nähere Infos über mich und meine Angebote:

www.ritualnetz.at/ElkeSchneider
www.facebook.com/Kraftkreise
www.facebook.com/Ritualefeiern

Jede Jahreszeit, jeder Ort und jede Zeit im Leben eines Menschen
hat eine ganz besondere Note.
Alison Wyrley Birch

FRAUENKRAFTKREIS

In diesem Kapitel möchte ich darstellen, wie es zu der Idee des FrauenKraftKreises gekommen ist, welches Konzept dahintersteckt, welche Methoden ich einfließen lasse und welche Arbeitsprinzipien meine Arbeit prägen. Zuletzt möchte ich einen Überblick über den Ablauf der Abende geben und besonders auf die gleichbleibenden Teile des Einstiegs und des Ausklangs eingehen.

ENTSTEHUNG

Nach der Geburt meines 1. Sohnes ist im Laufe der Zeit das große Bedürfnis entstanden, mir regelmäßige Auszeiten vom anstrengenden Familienalltag zu gönnen. Die Vorstellung, mich mit anderen Frauen zu treffen, um auf vielfältige und kreative Weise Kraft zu tanken, war besonders schön für mich. Allerdings wurde ich auf der Suche nach derartigen Angeboten in meiner Umgebung leider nicht fündig. Sodass immer klarer wurde, dass ich wohl selber solche Frauenabende ins Leben rufen musste, um gemeinsam zu singen, zu tanzen, zu meditieren und bewusst durch den Jahreskreis zu gehen. Aus meiner eigenen Sehnsucht heraus habe ich mir also ein Konzept überlegt und als ich einen passenden Seminarraum im „Shakti Spirits“ in Mödling gefunden hatte, began ich mit Flyern und einer Facebook-Seite Werbung zu machen.

Ich freue mich sehr, dass ich mit meinem FrauenKraftKreis offenbar das Bedürfnis vieler Frauen getroffen habe, da die Abende schon bald ausgebucht waren und die Teilnehmerinnen immer so begeistert und gestärkt nach Hause gegangen sind. Ich hatte die Abende ja für maximal 10 Frauen konzipiert, um einen kleinen, geschützten Rahmen zu gewährleisten, in dem jede Frau genug Raum hatte, um sich einzubringen und auszudrücken. Da es durch die begeisterten Frauen und deren Mundpropaganda dazu gekommen ist, dass sich bis zu 18 Frauen für einen Abend angemeldet haben, musste ich mich bald nach einem 2. Seminarraum umsehen, da sonst das Persönliche und die beliebten Rederunden an den 3-stündigen Abenden keinen Platz mehr gehabt hätten. So gab es seither 2 FrauenKraftKreise pro Monat an 2 verschiedenen Standorten.

Es ist wohl besonders stimmig, wenn man etwas ins Leben ruft, dass einen selber so erfreut und begeistert, dass es dann ganz einfach ist, andere damit anzustecken!

KONZEPT

Mir war es von Anfang an wichtig, ein Angebot *exklusiv für Frauen* zu entwickeln. Einen Ort zu schaffen, an dem sich Frauen – wie in alten Zeiten - wieder im Kreis treffen, um Frauenkraft zu tanken und ihr Frausein zu feiern. Wo Frauen ganz sie selbst sein können und sich so zeigen können, wie sie sind. Wo die Kraft der Gemeinschaft spürbar ist, die im Alltag so oft vermisst wird und wo gleichzeitig Raum ist, sich wieder mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu beschäftigen.

Sehr wichtig war mir auch, die Abende entsprechend dem Wandel der Natur im *Jahreskreis* zu gestalten, da wir uns ja - besonders in den Großstädten - sehr entfernt haben vom Eingebundensein in die rhythmischen Veränderungen der Natur. So gestalte ich die Abende in Anlehnung an die 8 Jahreskreisfeste, damit wir wieder in Kontakt kommen mit dem stetigen Wandel, dem Wachsen, Blühen, Reifen und Vergehen sowohl draußen in der Natur als auch in unserem Inneren. Auf diesem Weg können wir unser Eingebettetsein ins große Ganze als auch unsere tiefe Verbundenheit mit der heilsamen Kraft des alten Wissens erleben.

Wichtig war mir auch, die Abende rituell zu gestalten, da mich die wohltuende *Kraft der Rituale* während meiner Ausbildung so intensiv berührt und beseelt hat. Denn Rituale sind eine wunderbare Möglichkeit, um innere und äußere Welt, Körper und Geist, Alltag und Spiritualität miteinander in Verbindung zu bringen, sodass wir eine Rückbindung an die Natur und an ein größeres Ganzes erleben, in dem wichtige innere Prozesse ablaufen können.

Auch Musik eignet sich gut, um diese intensiven Erfahrungen zu machen, weshalb eine besonders kraftvolle Kombination entsteht, wenn Rituale mit Gesang und Tanz verbunden werden. Denn im *Singen und Tanzen* verbinden sich zwei elementare Ausdrucksformen unserer Seele. Kraftlieder und Kreistänze verschiedener Kulturen sowie eigene, selbst gesungene und getanzte Lieder bringen uns mit den Kräften in und um uns in Verbindung. Im Singen der Lieder und im Fluss des Tanzens bewegen wir gemeinschaftlich die ernstesten und die heiteren Seiten des Lebens, umkreisen sie und bringen sie auf den Punkt.

METHODEN

Nun möchte ich kurz die wichtigsten Methoden beschreiben, die ich in meine Angebote einfließen lasse:

Beim SINGEN die Stimme entfalten:

Seit einigen Jahren sammle ich sowohl meditative als auch kraftvolle Lieder aus aller Welt, die das Herz berühren und unter die Haut gehen. Diese Art des heilsamen Singens ist ein wahres Lebenselixier und bestärkt darin, voller Vertrauen den eigenen Weg zu gehen. Dabei geht es mir nicht um Perfektion, sondern um Hingabe, nicht um Leistung, sondern darum, aus dem Herzen zu singen. Und ich freue mich sehr, dass ich bereits so viele Menschen mit dem Singfieber anstecken konnte! ☺

Mit RITUALEN die Seele berühren:

Rituale sind eine wundervolle Möglichkeit, besondere Augenblicke und Erfahrungen bewusst und intensiv zu erleben. Sie erfüllen unser Leben mit Tiefe und Sinn, schenken uns Kraft und Vertrauen und stärken das Gefühl der Verbundenheit. Durch wohltuende, stärkende und heilsame Rituale können wir besondere Momente in unserem Leben auf einzigartige Weise feiern und würdigen.

Mit QIGONG zur Mitte finden:

Mit ausgewählten Übungen aus dem Qigong können wir uns mit den beiden Kraftquellen Himmel & Erde verbinden, den Fluss unserer Lebensenergie wahrnehmen & beleben und unsere Mitte stärken & nähren. Wir können die harmonischen, fließenden Bewegungen mit inneren Bildern verknüpfen und mit unserer Atmung in Einklang bringen... entspannend und kraftvoll zugleich!

Mit MEDITATION zur Ruhe kommen:

Durch Meditationen können wir den Alltag loslassen und die heilende Kraft der Stille genießen. Dadurch wird es möglich, wieder unsere innere Stimme zu hören und uns wertvolle Botschaften von ihr schenken zu lassen. Mit Hilfe von Phantasiereisen tauchen wir in unsere reiche, innere Bilderwelt ein, um uns an unseren Kraftquellen zu stärken und zu nähren.

Im TANZ lebendig sein:

Tanzen ist für mich eine besonders lustvolle Möglichkeit, in Bewegung zu kommen, Lebendigkeit und Vitalität zu spüren. In Anlehnung an die integrative Tanzpädagogik können wir einerseits in freien Tänzen unseren Gefühlen und Stimmungen Ausdruck verleihen, andererseits bei gemeinsamen Kreistänzen ein tiefes Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft erfahren.

Sich KREATIV ausdrücken:

Passend zum Thema des Abends gestaltet jede Frau ihr persönliches Symbol, welches dann als Erinnerungsstück mit nach Hause genommen werden kann. Die Kraft dieser selbstgestalteten Symbole ist besonders stark, da sie die Energie und Botschaften des Abends bündeln und als sichtbarer Anker im Alltag nachwirken können.

ARBEITSPRINZIPIEN

Nun möchte ich kurz die wichtigsten Arbeitsprinzipien beschreiben, die meine Angebote prägen:

Gestalten einer Wohlfühl-Atmosphäre:

Beim Ankommen der Teilnehmerinnen ist der Raum bereits gemütlich vorbereitet: die Raummitte passend zum Thema gestaltet, Duft, leise Musik, Decke und Sitzpolster für jede Frau liegen um die Mitte bereit. Tee und kleine Köstlichkeiten laden zum Ankommen ein.

Wertschätzende Atmosphäre:

Wichtig ist mir der gegenseitiger Respekt und die Achtung vor den individuellen Themen, die die anderen Frauen gerade beschäftigen. Deshalb sind Rederunden, in denen jede Frau ohne Unterbrechung gehört wird, wichtiger Bestandteil jedes FrauenKraftKreises.

Eigenverantwortung fördern:

Ich ermutige die Frauen immer wieder, gut auf sich selbst zu schauen. Jede kann sich so tief auf den Prozess einlassen, wie es ihr gut tut. Und für sich entscheiden, wobei sie mitmachen will und wobei nicht.

Mit Gruppenprozess mitgehen:

Obwohl ich mich auf jeden Abend detailliert vorbereite, haben Störungen Vorrang. Falls es beispielweise einer Frau nicht gut geht, sind wir erstmal für sie da und versuchen sie aufzufangen. Manchmal spüre ich dann auch im Prozess, dass es etwas anderes braucht, als ich mir in der Vorbereitung überlegt habe. Somit braucht es feine Sensoren und große Flexibilität beim Leiten der Abende.

Balance von Bekanntem und Unbekanntem:

Anfang und Ende jedes FrauenKraftKreises laufen gleich ab, damit es den Teilnehmerinnen immer besser gelingt, den Alltag hinter sich zu lassen und in die besondere Energie des

Fauenkreises einzutauchen bzw. am Ende des Kraftkreises zurückzublicken, zu sammeln und den Abend mit einem innigen Gefühl der Verbundenheit ausklingen zu lassen. Der Hauptteil hingegen variiert je nach Thema des Abends und der Jahreszeit.

Balance zwischen Konfluenz und Individuation:

Sehr wichtig ist mir das Gefühl der Verbundenheit und der Gemeinschaft, die nach kurzer Zeit durchs gemeinsame Singen und Tanzen entstehen. Bei der Meditation und dem kreativen Gestalten wird wiederum die Einzigartigkeit jeder Frau erlebt und sichtbar gemacht.

Ressourcenorientiert:

Die Einzigartigkeit und Besonderheit jeder Frau wird hervorgehoben, damit sich jede ihrer Stärken und besonderen Fähigkeiten bewusst wird. Auch durch Rituale werden die individuellen Ressourcen gewürdigt und bestärkt.

Zukunftsorientiert:

Immer geht es darum, die Vergangenheit in Frieden loszulassen und sich zu öffnen für neue Erfahrungen in der Zukunft. Das gemeinsame Nach-vorne-schauen in Vorfreude und Vertrauen gibt Kraft und schenkt Mut, neue Wege zu gehen.

ABLAUF

Der FrauenKraftKreis findet an 2 Freitagen pro Monat jeweils von 19 bis 22 Uhr statt, wobei ich immer schon eine Stunde früher vor Ort bin, um alles in Ruhe vorzubereiten, mich einzusingen und einzuschwingen. Denn mir ist es sehr wichtig, dass alles einladend und gemütlich gestaltet ist, wenn die Frauen so gegen 18.45 Uhr ankommen. Auch Tee und ein paar leckere Kleinigkeiten stehen dann schon bereit, damit sich die Frauen in Ruhe auf unsere gemeinsame Auszeit einstimmen können.

Bei der Anmeldung werden die Frauen eingeladen, eine Kleinigkeit fürs gemütliche Beisammensein „danach“ mitzubringen, sodass wir nach dem offiziellen Ende des FrauenKraftKreises meist noch bis nach Mitternacht zusammensitzen, um die Leckereien zu genießen, zu plaudern, uns auszutauschen und zu vernetzen.

Im Groben teile ich jeden FrauenKraftKreis in 3 Teile, in Einstieg, Hauptteil und Ausklang. Während der Hauptteil jedes Mal je nach Thema variiert, gestalte ich Einstieg und Ausklang immer sehr ähnlich, damit es neben dem intensiven Hauptteil, der entsprechend der Intention des Abends immer unterschiedlich aussieht, auch immer Vertrautes gibt.

Im Folgenden möchte ich einen Überblick geben über diese gleichbleibenden Teile der Abende, während ich in den nächsten Kapiteln vor allem die Hauptteile von 5 FKK's beschreiben werde.

Einstieg

Da mir der behutsame Einstieg besonders wichtig ist, nehme ich mir für diesen Teil des Abends besonders viel Zeit. Denn die Frauen kommen ja oft aus ihrem anstrengenden und stressigen Alltag direkt hier her und brauchen Zeit und immer wieder kehrende Rituale, damit sie allmählich den Alltag hinter sich lassen können. Erst dann wird es möglich, ganz im Hier

und Jetzt anzukommen, die besondere Atmosphäre mit allen Sinnen zu genießen und sich auf den Prozess einzulassen.

- ◉ **Begrüßung:** Jede Frau wird willkommen geheißen, vor allem auch jene Frauen, die zum 1. Mal bei einem FrauenKraftKreis dabei sind.
- ◉ **Singen:** Nun rücken wir näher zusammen und singen in Handhaltung ein altes Frauenlied. Es soll bewusst machen, dass wir anknüpfen an eine uralte Tradition, dass Frauen sich seit jeher treffen, um sich zu stärken und Mut zu machen: „Here we are, once again, in a circle, holding hands“
- ◉ **Thema des Abends in Anlehnung an die Natur:** Da es mir sehr wichtig ist, den Frauen wieder den Jahreskreis, deren Feste und tiefere Bedeutung bewusst zu machen, erzähle ich nun von der Qualität des jeweiligen Monats, Geschichten, Mythen und Märchen. Auch die Mitte ist dementsprechend gestaltet. Viele Frauen geben mir die Rückmeldung, dass sie bei meinen Erzählungen Aha-Erlebnisse haben und auch Jahreszeiten lieb gewinnen, denen sie bisher noch nichts abgewinnen konnten.
- ◉ **Ablauf erklären:** Ich erzähle, welche Aspekte ich aus dieser ganzen Fülle für diesen Abend ausgewählt habe und gebe einen groben Überblick über den Ablauf, damit sich die Frauen darauf einstellen können.
- ◉ **Räuchern:** Dieses alte Ritual gehört für mich zum Reinigen und Ankommen dazu. Meine Räucherschale wandert von einer Frau zur anderen, damit sich jede auf ihre Art mit dem Räucherwerk räuchern kann. Währenddessen singen wir das indianische Lied „O wio weio“, bei dem wir die Fürsorge für uns selbst und für die anderen Frauen hier im Kreis besingen.
- ◉ **Licht entzünden:** Nun lade ich jede Frau ein, ihren Namen zu sagen und das Teelicht zu entzünden, das vor ihr steht. So hören wir in aller Ruhe die Namen der anderen Frauen und unsere Mitte wird immer strahlender und heller.
- ◉ **Verstärkung holen:** Ein Korb mit Glasperlen oder Naturmaterialien wandert im Kreis, damit nun jede Frau andere Frauen in den Kreis rufen kann, die sie gerne dabei hätte und legt für jede eines der Symbole in die Mitte.
- ◉ **Kräfte rufen:** Mit dem hawaianischen Lied „Eo wahipanala“ kann man alles herbeirufen, das einem heilig ist. So kann nun jede Frau in Gedanken bestimmte Kräfte herbeirufen, die sie gerade in ihrem Leben braucht.
- ◉ **Rederunde:** Es hat sich sehr bewährt, dass die Rederunde erst jetzt stattfindet, da es den Frauen erst nach der vorhergehenden Phase des Ankommens möglich ist, sich zu öffnen und mitzuteilen. Indem ich meine Venus von Willendorf im Kreis wandern lasse, lade ich die Frauen ein, zu erzählen, was ihnen gerade am Herzen liegt, was sie gerade beschäftigt und was sie sich von diesem Abend wünschen. Wichtig ist mir hier auch, dass nur jene Frau spricht, die die Venus in Händen hält, während alle anderen aufmerksam zuhören. Die Rederunde liegt den Frauen erfahrungsgemäß besonders am Herzen, da es sehr wohltuend ist, dass hier Freud und Leid geteilt werden können. Außerdem ist es so möglich, am Leben der anderen Frauen teilzuhaben und die anderen auf einer sehr tiefen, ehrlichen Ebene kennenzulernen.

Hauptteil

Während ich beim Einstieg und beim Ausklang der Abende darauf achte, diese immer sehr ähnlich zu gestalten, variiert der Hauptteil von Monat zu Monat. Je nach Jahreszeit und von mir gewählter Intention erwartet die Frauen jedes Mal ein anderer Ablauf und eine andere Schwerpunktsetzung von Meditation, kreativem Gestalten, Tänzern, Liedern, Qigong-Übungen

und Ritualen. In diesem intensiven Teil des Abends entsteht auch jedes Mal ein selbstgestaltetes Symbol, das die Frauen schließlich als Erinnerung an das Erlebte mit nach Hause nehmen können. Mir ist es wichtig, dass die Bestandteile des Hauptteils gut aufeinander abgestimmt sind und der Intention entsprechend passende Lieder, Tänze und rituelle Handlungen ein rundes Ganzes ergeben. Wichtig ist mir auch, dass die Botschaften und Erkenntnisse jeder Frau rituell bestärkt werden, um besonders kraftvoll wirken zu können.

Ausklang

Am Ende des Abends ist es mir ein Bedürfnis, dass wir uns um die Mitte versammeln, um noch einmal die wohltuende Kraft der Gemeinschaft zu spüren, auf die Fülle zurückzublicken und unsere besondere Frauenzeit bewusst abzuschließen. Dieser Ausklang rundet den Abend ab und ermöglicht nach der intensiven Phase des Hauptteils ein Sammeln und Verankern des Erlebten.

- ◉ **Qigong-Übung:** Qi einsammeln (aus der Fülle der gemeinsamen Mitte schöpfen), den Qi-Ball zwischen den Handflächen wahrnehmen und genüsslich zu uns nehmen.
- ◉ **Kreistanz:** Es ist wunderbar, wenn wir den Abend noch mit einem Kreistanz ausklingen lassen. Dabei können wir genussvoll die Mitte mit unseren selbstgestalteten Symbolen umtanzen und noch einmal das Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaft genießen. Hier eignen sich Quellentanz, Down by the sally gardens, Irisches Liebeslied o.ä.
- ◉ **Rückblick:** Im engen Wiegekreis schauen wir nun auf den Abend zurück und ich erzähle noch einmal von der Fülle und Vielfalt, die wir gemeinsam erleben durften. So kann jede Frau noch mal hinspüren, was für sie an diesem Abend besonders bedeutsam war.
- ◉ **Blitzlichtrunde:** Nun kann jede Frau aussprechen, wie es ihr jetzt geht, was sie heute besonders berührt hat und was sie mitnehmen möchte. In dieser Rederunde ist jede Frau eingeladen, das für sie Wesentliche auf den Punkt zu bringen.
- ◉ **Verabschieden der guten Kräfte:** So wie wir am Beginn des Kraftkreises die guten Kräfte mit einem Lied gerufen haben, so ist es nun an der Zeit, diesen zu danken und sie wieder zu entlassen.
- ◉ **Abschlussruf:** Da es erfahrungsgemäß sehr schwer fällt, die innige Verbundenheit des engen Wiegekreises zu lösen, hat es sich bewährt, die Handfassung mit einem Abschlussruf zu lösen: „Schön ist es wo wir sind, schön ist es wohin wir gehen, schön ist es, wenn wir uns wiedersehen!“ Dabei schwingen wir die Arme vor und zurück und zum Schluss lassen wir unsere Hände nach oben hin los.
- ◉ **Ausblasen der Kerzen:** Um den Kraftkreis endgültig abzuschließen, verneigen wir uns vor der Mitte und jede Frau bläst das Teelicht aus, das sie zu Beginn entzündet hat.

AKTUELLER FLYER

You've gone before me
I honor your way.
You've gone before me
bless me when I go mine.

FrauenKraftKreis November 2013

Jahreskreisfest Samhain

Einladung zum Ahninnenfest

Verbindung zu den Ahninnen wahrnehmen

Ahninnen als Rückenstärkung und Kraftquelle spüren



Naturthemen im November:

- ⊙ Nun beginnt die dunkelste Zeit des Jahres, denn bis zur Wintersonnenwende nimmt das Licht ständig ab. Die Zeit der langen Nächte hat begonnen, die uns den Schutz und die Wärme der Häuser suchen lässt. Auch unser Organismus stellt sich um, sodass wir ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf haben. Oft sind wir langsamer und brauchen morgens länger zum Aufwachen. Dem Bedürfnis nach Verlangsamung nachgeben!
- ⊙ Jetzt ist die Zeit, in der wir uns mit der Vergänglichkeit und dem Sterben befassen, mit denen, die vor uns gelebt haben und denen wir uns verbunden fühlen. Es ist Zeit, die Energie nach innen zu wenden und sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen. Eine Zeit der Metamorphose, der grundlegenden Wandlung, die alles Überflüssige sterben lässt und nur den Kern, die Essenz, übriglässt, aus dem dann etwas Neues entstehen kann. Die weisen Alten lehren uns, dass das Leben niemals ohne Tod sein kann, dass alles stirbt, um wieder neu zu werden. Sie lehren uns, dass es kein endgültiges Ende gibt.
- ⊙ Jeder Mensch trägt seine Ahnen in gewisser Weise in sich. Wir sind eingebunden in die Geschichte unserer Herkunft, in Muster von Freud und Leid, die generationenlang weitergegeben wurden. Indem wir bewusst Kontakt aufnehmen zu unseren Ahnen, treten wir in Verbindung mit einem Teil unseres Wesens, zu unserem Erbe.
- ⊙ Für die Kelten waren die Tore zwischen den Welten zu Samhain besonders dünn. Der Kontakt zu den Ahnen und die Durchlässigkeit zur Totenwelt sind deshalb die Kernthemen dieses Jahreskreisfestes.
- ⊙ Der Ahnenkult hat einen ganz besonders hohen Stellenwert in allen alten Kulturen, denn die Verbindung zu den Ahnen, die hinter ihnen stehen, ist eine ihrer größten Kraftquellen. Diese Kulturen erleben sich nicht als getrennt von ihren verstorbenen Ahnen, sondern spüren ihre allgegenwärtige Präsenz im Leben. Sie bitten sie um Rat und Beistand in allen wichtigen Angelegenheiten, sie verehren und achten sie.

Intentionen:

- ⊙ Rückverbindung zu den Ahninnen
- ⊙ Botschaft der Ahninnen schenken lassen
- ⊙ Ahninnen als Rückenstärkung und Begleitung wahrnehmen

Symbol:

- ⊙ Ahninnenkerze gestalten

Lieder:

- ⊙ You´ve gone before me
- ⊙ Yaweho
- ⊙ Das Wissen deiner Ahninnen

Tänze:

- ⊙ Serpent Remix (zum Durchbewegen und Abschütteln)
- ⊙ Paramaysareh (Tanz mit den Ahninnen)
- ⊙ Quellentanz

Materialien:

- ⊙ Räucherwerk: Ahninnenmischung
- ⊙ Lampionblumen für die Ahninnen, die wir in den Kreis einladen wollen
- ⊙ Weiße Stumpenkerze für jede Frau, Knetwachs zum Verzieren & Unterlagen

Ablauf

Einstieg

- ⊙ Begrüßung – vor allem jener Frauen, die zum 1. Mal dabei sind: Margarete & Kathi
- ⊙ Lied: Here we are once again
- ⊙ Thema des Abends in Anlehnung an die Natur
- ⊙ Ablauf erklären
- ⊙ „O wio weio“ mit Ahninnen-Räucherung
- ⊙ Jede Frau ist mit ihrem Namen da & entzündet ihr Licht: „Ich bin da“.
- ⊙ Kräfte rufen mit dem hawaiianischen Lied: Eo wahipanala
- ⊙ Rederunde: Wie geht es mir? Was beschäftigt mich gerade? Was wünsche ich mir?

Loslassen & Ballast abwerfen

- ⊙ Beim Durchbewegen & Tanzen alles loslassen, was man nicht in die dunkle Zeit des Jahres mitnehmen möchte: zur Musik von ITP 2: Serpent Remix

Verbindung zu den Ahninnen herstellen

- ⊙ Jede Frau spricht die Namen einiger Ahninnen aus & legt für sie Lampionblumen in die Mitte. Die Frauen sind eingeladen, voller Liebe an die Ahninnen zu denken, ihnen ihre Fehler zu vergeben und ihnen für das eigene Leben zu danken. Und um Schutz, Begleitung und Segen für den eigenen Weg zu bitten.
- ⊙ Bestärkung der Gruppe mit dem Lied „You´ve gone before me“

Botschaft der Ahninnen gestalten

- ⊙ Phantasiereise zu den Ahninnen: Diese um Unterstützung bitten, eine Botschaft schenken lassen und ihre wohltuende Rückenstärkung spüren
- ⊙ Anschließend Ahninnenkerze mit Knetwachs gestalten (auch als Symbol für das Lebenslicht, das von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurde)
- ⊙ Währenddessen singen wir das Lied „Yaweho“, um die Verbindung zu unseren Ahninnen zu spüren und alle wohlwollenden, unterstützenden Ahninnen in unseren Kreis zu rufen.

Rückenstärkungs-Ritual

- ⊙ Alle Frauen setzen sich – stellvertretend für die Ahninnen – hinter eine der Frauen, damit diese die Kraft und Rückenstärkung spüren kann (Anleitung der Frau: „Spüre deine Ahninnen als Rückenstärkung hinter dir... als unterstützende Kraftquelle in deinem Leben...“). Sie entzündet ihre Ahninnenkerze und erzählt von ihrer Erfahrung/Botschaft in der Meditation.
- ⊙ Dann singen wir für sie das Lied „Das Wissen deiner Ahninnen trägst du in dir“

Tanz mit den Ahninnen

- ⊙ Die Verbundenheit und die Unterstützung der Ahninnen genießen und im freien Tanzen zu „Paramaysareh“ ausdrücken

Abschluss

- ⊙ Kreistanz „Quellentanz“: Aus der Quelle unserer Ahninnen schöpfen
- ⊙ Enger Wiegekreis mit Rückblick auf den Abend & Blitzlichtrunde
- ⊙ Abschlussruf und lösen der Handfassung
- ⊙ Verneigen vor der Mitte und ausblasen der Kerzen

Reflexion

- ⊙ Dies war ein besonders berührender Abend für uns alle, da es in unserer Kultur ja wirklich selten vorkommt, sich der eigenen Ahninnen bewusst zu sein und diese als Kraftquelle und Rückenstärkung wahrzunehmen.
- ⊙ Als jede Teilnehmerin die Möglichkeit hatte, von ihren Ahninnen zu erzählen, ihnen für ihr eigenes Leben zu danken und um ihren Segen zu bitten, waren das sehr innige Momente.
- ⊙ Die Meditation habe ich sehr intensiv erlebt. Es war so eine besondere Atmosphäre im Raum.
- ⊙ Das Gestalten der Ahninnen-Kerzen war eine wundervolle Sache und ich war wieder einmal fasziniert von der Kreativität der Frauen. Ich war froh, dass ich Unterlagen mitgebracht hatte, um den Boden bei diesem kreativen Teil des Abends zu schützen.
- ⊙ Die Rückenstärkung der Ahninnen körperlich zu spüren, war für alle sehr berührend und stärkend. Die Ahninnen-Kerze feierlich zu entzünden, die Frauen im Rücken zu spüren und besungen zu werden, war so unglaublich berührend für uns alle. Dieser Teil des Abends war so intensiv, sodass ich ihn gerne länger mit den Frauen ausgekostet hätte, aber aufgrund der fortgeschrittenen Stunde war dies leider nicht mehr möglich.
- ⊙ Später, als jede Frau ihre Ahninnen im Rücken spüren durfte, hat eine der Teilnehmerinnen geweint. Wir haben dann spontan „Möge Heilung geschehen“ für sie gesungen und sie besonders lang mit unseren Tönen und Berührungen eingehüllt.
- ⊙ Im Anschluss an den FKK hat sie sich bedankt, dass wir ihr sehr geholfen haben, indem wir für sie da waren und sie so liebevoll aufgefangen haben.
- ⊙ Da es dann schon so spät war, habe ich den geplanten Abschlusstanz mit unseren Ahninnen weggelassen, um nicht noch mehr zu überziehen.
- ⊙ Wie immer habe ich zu jedem Abend sehr viele Ideen und somit fällt es mir bis zuletzt schwer, eine Auswahl zu treffen, da ich am liebsten alles einbauen würde. Gerade an diesem Abend ist mir die Zeit davon gelaufen und anstatt trotzdem alles unterbringen zu wollen, hätte ich lieber noch etwas streichen sollen. Ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr. Denn mir fällt immer wieder auf, dass es die Frauen nicht mögen, wenn wir überziehen. Es geht ja regulär ohnehin bis 22 Uhr und da sind wir dann alle schon recht müde. Insofern ist es umso wichtiger, dass ich die Uhrzeit im Auge behalte und bei Bedarf spontan Inhalte streiche. Vielleicht ist es auch an der Zeit, endlich einmal Tages- oder Wochenend-Workshops anzubieten, damit ich die ganze Fülle und Vielfalt unterbringen kann, die mir zu den einzelnen Themen einfällt. ☺

Feedback

Liebe Elke, der Abend war total berührend und schön! Davor hatte ich mich ein wenig zerrissen und schuldig gefühlt, diese Gefühle waren nachher wie weggeblasen und ich hab ganz viel Kraft sammeln können, um einiges in meinem Leben anzupacken... Ich habe soviel Selbstbewusstsein und Kraft getankt, dass ich den Mut hatte, mir einen langjährigen Wunsch zu erfüllen. Wenn alles glattgeht bekomme ich nun Anfang Dezember ein kleines Atelier. Einfach meine eigenen 4 Wände zum Kreativsein... Außerdem begleitet mich die Ahninnenkerze ganz wunderbar durch den Tag, jedes Mal wenn ich sie anzünde fühle ich mich sehr mit mir und meinen mir übermittelten Botschaften verbunden. Vielen Dank für diese Bereicherung in meinem Leben!
Kathi

Ich freu mich immer schon die ganze Woche auf den Kraftkreis... dieser Termin hat für mich oberste Priorität! Das Ritual mit den Ahninnen hat mich diesmal sehr berührt, als alle Frauen hinter mir standen, mich stärkten und besungen haben. Ich habe da soviel Kraft und Stärke gespürt, als wären meine Vorfahrinnen wirklich alle anwesend. Waren sie ja auch! Und wie alle Frauen ihre Ahninnen gerufen haben, über ihre eigenen Geschichten, ihr Leben erzählt haben, wer sie geprägt hat und wie diese gelebt haben, das war sehr ergreifend und berührend. Da hab ich diese Einzigartigkeit und diese Vielfalt und Stärke der einzelnen Frauen sehr stark gespürt. Das Wissen, dass da so viele Frauen vor mir da waren und mich unterstützen auf meinem Weg und die ich im Alltag jederzeit herbeirufen kann und um Hilfe bitten kann. Ich lade sie jetzt auch immer wieder bei meinen Meditationen ein und zünde dabei die Ahninnenkerze an. Ich fühle mich jetzt fast eine Woche nach dem FKK noch immer gestärkt, das hält meist noch lange an, auch weil ich dann Impulse im Alltag einbaue, z.B. das Singen des Räucherliedes, wenn ich mal ganz ausgepowert bin, da bin ich dann wieder ganz schnell bei mir. Der Frauenkraftkreis ist für mich eine sehr wertvolle Zeit geworden, um ganz bei mir zu sein und mich wieder zu spüren. Ich fühle mich in den Kreisen sehr wohl und geborgen, spüre die verbindende Frauenkraft und schätze die Kombination von Singen, Ritualen, Tänzen und Meditationen... Danke liebe Elke!!!!
Michaela

Das war ein besonders schöner FrauenKraftKreis für mich, obwohl ich sehr unrund gekommen bin. Es war ein emotional sehr erschöpfender Tag, weil es da meiner Oma sehr schlecht ging und sie für mich eine ganz wichtige Frau ist und bei allen Übungen zu Ahninnen – Power immer sie mir den Rücken stärkt. Nach dem Räuchern war auch der Ärger über meinen Schwiegervater verflogen und ich konnte mich voll dem FKK widmen.

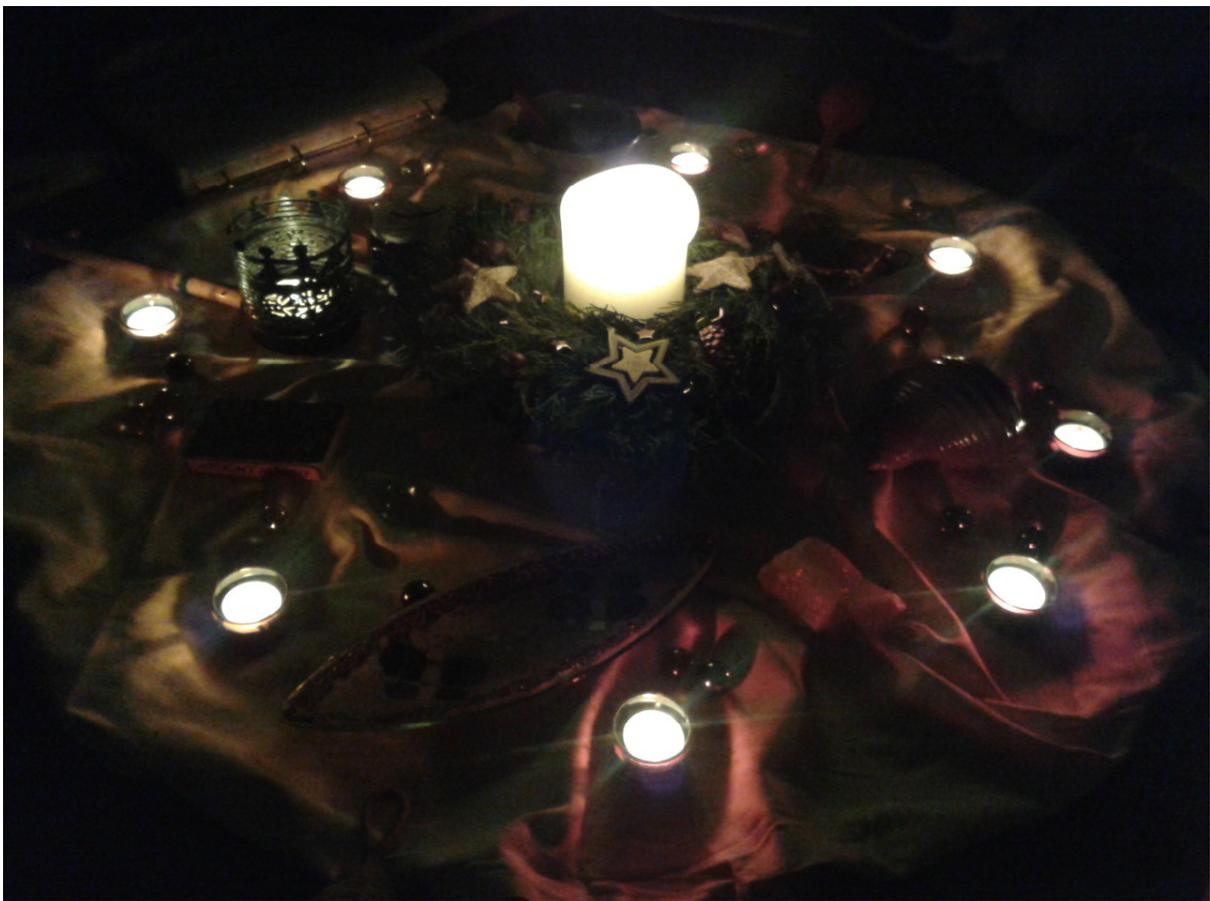
Was mir besonders gut gefallen hat an diesem Abend waren vor allem 2 Dinge: Das Singen mit den Frauen im Rücken mit der Frauenpower und die Meditation mit dem Kerzenbasteln nachher! Das Kerzenbasteln hat dieses Mal einen besonders starken „Anker“ gemacht. Ich hab eine Kerze mit ineinander verschlungenen Wellen gemacht, da ich bei der Meditation das ganz starke Gefühl hatte, dass alle Frauen vor und nach mir verbunden sind, dass wir einen Teil des Weges gemeinsam gehen und dass, wenn Frauen gehen, auch andere Frauen kommen. Eine schöne Vorstellung!

Ich finde, du machst die FKKs wunderschön. Du bist gut vorbereitet und gehst doch immer so auf die Gruppe ein, dass ich immer überrascht bin, wenn du meinst, dass du wieder nicht alles unterbringen konntest, das du vorbereitet hattest – es ist aber immer so stimmig und rund, dass mir das noch nie aufgefallen ist. Deine Worte zu dem „anstehenden Monatsereignis“ finde ich immer besonders schön! Dass wir uns unserer Herkunft erinnern, finde ich sehr wichtig und es sind deine Worte die du findest so stimmig und haben oft schon bei mir so ein „Aha-Erlebnis“ erzeugt!
Silvia

This little light of mine, I'm gonna let it shine,
let it shine, let it shine, let it shine!

FrauenKraftKreis Dezember 2013

Jahreskreisfest Wintersonnenwende
Wiedergeburt des Lichtes in der Dunkelheit
Licht, Liebe & Frieden
Heilung & Erneuerung im Inneren



Naturthemen im Dezember:

- ⊙ Der Dezember steht ganz im Zeichen der Dunkelheit. Die Energie in der Natur ist zur Ruhe gekommen, sammelt sich und ordnet sich neu. Das Leben hat sich an den dunkelsten Ort im Bauch der Erde zurückgezogen, um dort auf die Erneuerung im Frühling zu warten. Die Zeit der Trauer und des Loslassens ist vorbei, Stille breitet sich aus. Bis zum 21.12. werden die Tage immer kürzer, die Sonne erreicht ihren tiefsten Stand, der Tag dauert nur noch 8 Stunden. Die längste und dunkelste Nacht des Jahres markiert den Wendepunkt im Sonnenjahr, die Wintersonnenwende. Ab diesem Jahreskreisfest werden die Tage wieder länger, auch wenn es noch dauert, bis es spürbar ist. Wenn die Dunkelheit zunimmt, gehen wir nach Innen und lassen unser inneres Licht leuchten.
- ⊙ Es ist eine Zeit, um sich selbst Gutes zu tun, zu stärken, zu entschleunigen und zur Ruhe zu kommen, eine Zeit der Besinnung und des Reflektierens über das eigene Leben. Ruhe gibt gerade in dieser Zeit neue Kraft.
- ⊙ Der Hoffnung Raum geben: Der Dezember lehrt uns, dass auch die schlimmste Dunkelheit irgendwann ein Ende findet, auch die schwerste Krise vorübergeht. Die Energie wendet sich, das Neue wird geboren.
- ⊙ Die Feier zur Wiedergeburt des Lichtes wurde bereits von germanischen Stämmen gefeiert; dieses Julfest war eines der wichtigsten Feste im Jahr. Die Geburt eines göttlichen Kindes zu Weihnachten folgt der heidnischen Tradition, die Wende zur hellen Zeit als Geburt eines Sonnenkindes durch eine göttliche Mutter zu feiern. Hinter dem Bild des neugeborenen Kindes steht das Bewusstsein, dass es die Nacht ist, die das Licht gebiert, sei es in der Dunkelheit der Nacht oder im Mutterleib.

Intentionen:

- ⊙ Heilkreis in der Dunkelheit
- ⊙ Inneres Licht zum Strahlen bringen: In einem glanzvollen Ritual das Licht in uns finden, es groß werden lassen und mit der Menschheit und allem Sein teilen.

Symbol:

- ⊙ Kerze (unser inneres Leuchten sichtbar machen)

Lieder:

- ⊙ Möge Heilung geschehen
- ⊙ This little light of mine

Tänze:

- ⊙ Love shine a light (zum freien Tanzen)
- ⊙ Lichtertanz Tiahuanaco

Materialien:

- ⊙ Teelichthalter & Teelichter für jede Frau
- ⊙ Gold- und Silberstifte zum Beschriften, Aufkleber zum Dekorieren

Ablauf

Einstieg

- ⊙ Raum komplett dunkel (nur Kerzen in der Mitte), um in die Dunkelheit einzutauchen
- ⊙ Begrüßung – vor allem der Frauen, die zum 1. Mal dabei sind: Marion & Karinja
- ⊙ Here we are
- ⊙ Thema des Abends in Anlehnung an die Natur
- ⊙ Ablauf erklären
- ⊙ Räuchern zum Ankommen und Reinigen; dabei singen wir „O wio weio“
- ⊙ Jede Frau ist mit ihrem Namen da und entzündet eine Kerze: „Ich bin da“
- ⊙ Jede Frau ruft Frauen in den Kreis, die sie gerne dabei hätte (Glasperle in die Mitte legen)
- ⊙ Kräfte rufen mit dem Lied „Eo wahipanala“
- ⊙ Rederunde: Wie geht es mir heute? Was beschäftigt mich gerade? Was wünsche ich mir?

Loslassen

Was möchte ich loslassen?

- ⊙ Durchbewegen des Körpers in Stille: Nach und nach den ganzen Körper abklopfen, durchschütteln, aussteifen...
- ⊙ Partnerübung: Sich gegenseitig dabei unterstützen, die Rückseite des Körpers zu bearbeiten. Wünsche äußern...

Heilkreis

- ⊙ Aus Matten, Decken und Pölstern gestalten wir einen gemütlichen Ort für unseren Heilkreis. Immer 2 Frauen haben die Möglichkeit, sich es in unsere Mitte gemütlich zu machen und von den anderen mit dem Lied „Möge Heilung geschehen“ besungen und auf Wunsch berührt zu werden. In diesem Klangbad ist tiefe Entspannung und Heilung möglich.

Inneres Licht erkennen, gestalten & bestärken

- ⊙ Meditation zum inneren Licht, zu dem strahlenden, hellen Kern in uns. Was ist wirklich wichtig in deinem Leben und bringt dich zum Strahlen & Leuchten? Was möchtest du ausstrahlen und der Welt schenken? Lass dein inneres Licht groß werden und teile es mit allem Sein!
- ⊙ Jede Frau beschriftet und/oder bemalt einen Teelichthalter mit Gold/Silberstiften.
- ⊙ Der Reihe nach entzündet jede Frau ihr Teelicht und spricht aus, was sie der Welt schenken möchte.
- ⊙ Bestärkung der anderen mit dem Lied „This little light of mine“ und mit Rhythmusinstrumenten
- ⊙ Einladung der strahlenden Frauen zu “Love shine a light” zu tanzen

Lichtertanz

- ⊙ “Tiahuanaco”: 4 Schritte vorwärts – wiegen – 4 Schritte rückwärts – wiegen – 4 Schritte zur Mitte – wiegen – 4 Schritte zurück - wiegen (zum Herzschlag... vorwärts gehen... Wende... rückwärts gehen... in der Mitte stolz das innere Licht zeigen)

Abschluss

- ⊙ Blitzlichtrunde im engen Wiegekreis
- ⊙ Ausblasen der Kerzen, Verabschieden der guten Kräfte

Reflexion

- ◉ Für mich war das ein ganz besonderer Abend, da erstmals meine beste Freundin Karinja dabei sein konnte – all das mal mit ihr zu teilen, war sehr aufregend! Abgesehen davon ist es mir erstmals passiert, vor verschlossenen Seminarraumtüren zu stehen, sodass ich kurzfristig einen anderen Raum organisieren und improvisieren musste. Das war schon sehr herausfordernd für mich, da ich ja sonst immer alles perfekt und in Ruhe vorbereite.
- ◉ Gleichzeitig war es eine schöne Erfahrung für mich, dass es Dank der Mithilfe der Teilnehmerinnen möglich war, den neuen Seminarraum in kurzer Zeit gemütlich herzurichten. Während ich die Mitte gestaltet habe, haben sich die anderen Frauen um Decken, Pölster, Musikanlage, Heizung, Licht, Tee und Buffet gekümmert, sodass wir mit wenig Verspätung unseren Kraftkreis beginnen konnten. Jede hat sich auf ihre Weise eingebracht, sodass wir das gemeinsam schaffen konnten.
- ◉ Manchmal fällt es mir schwer, die Frauen in ihrem Redeschwall einzubremsen. Obwohl ich immer schon am Beginn der Rederunden darum bitte, das Wichtigste auf den Punkt zu bringen, gibt es doch immer wieder die eine oder andere Frau, die sehr mitteilungsbedürftig ist. Für mich ist dann immer die Herausforderung, wie ich das steuern kann, ohne der Frau das Gefühl zu geben, dass sie unterbrochen wird.
- ◉ Das Durchbewegen, Loslassen und Abschütteln in Stille war eine sehr feine Idee. Ansonsten biete ich dazu ja meistens Trommelmusik an, aber in der stillen Zeit des Jahres ist das für mich nicht so passend. Die Frauen haben vor allem die Partnerübung, also das gegenseitige abklopfen und abstreifen, sehr genossen. Die Einladung, dabei Wünsche zu äußern, ist gut angenommen worden.
- ◉ Ein Heilkreis ist immer wieder ein wahrer Genuss, den viele Frauen als Highlight empfinden. Es ist auch wirklich etwas ganz besonderes, von anderen besungen zu werden und in dieses Klangbad einzutauchen. Dabei auch noch behutsam berührt zu werden, ist sehr wohltuend und heilsam. Und diesmal war es besonders intensiv – eine der Frauen hat erstmals die Bewegungen meines Babys gespürt 😊
- ◉ Die Meditation zum Thema Licht ist gut verlaufen – ich hatte das Gefühl, dass die Frauen währenddessen so richtig zu strahlen begonnen haben!
- ◉ Das Entzünden der Kerzen und die Bestärkung mit dem bekannten Gospel-Song „This little light of mine“ ist sehr gut angekommen. Das war sehr kraftvoll und begleitet von vielen Rhythmusinstrumenten. Allerdings hätte es bei diesem beschwingten Lied wohl gut gepasst, ins Stehen zu kommen.
- ◉ Das freie Tanzen zu „Love shine a light“ hatte ich mir bei der Vorbereitung intensiver vorgestellt... vielleicht lag es daran, dass die Anlage nicht funktioniert hat und ich das Lied über den PC und somit in schlechterer Qualität abspielen musste.
- ◉ Der Lichtertanz „Tiahuanaco“ war sehr stimmungsvoll und berührend... vor allem meine Variante, 4 Schritte in die Mitte zu gehen, um das eigene Licht stolz zu zeigen, ist sehr genossen worden!! Es war ein so schönes Bild, die Frauen mit ihren Lichtern strahlen zu sehen!
- ◉ Und zuletzt, beim Ausklang im engen Wiegekreis, haben wir erstmals bemerkt, dass mein Frauenkreis-Windlicht ganz besondere Schatten an die Decke wirft. Es sieht aus, als wären da noch viele andere Frauen in unserem Kreis 😊

Feedback

Die Abende vom Frauenkraftkreis sind immer sehr besonders für mich! Ich freue mich immer schon sehr bei der Hinfahrt und weiß, dass der Abend und das Thema sicher wieder das Richtige für meine gegenwärtige Situation bringen wird. Man tritt aus dem Alltag in die Runde ein und schon das erste Lied bringt einen voll ins Hier und Jetzt und man fühlt sich sofort geborgen im Kreis!

Ich liebe deine Zeremonien, die immer mit soviel Achtsamkeit durchgeführt werden... das Tanzen, entweder zum Kraft schöpfen oder Loslassen, das Singen, der Austausch zwischen uns Frauen und besonders auch der kreative Teil, bei dem man sich ausdrücken kann und auch noch ein Geschenk mit nach Hause nehmen kann... so geht die Kraft mit in mein Haus und ich freue mich jedes Mal, wenn ich diese Dinge sehe und erinnere mich an die Abende!

Das nach Hause gehen fällt nach so einem Abend auch immer schwer, man möchte oft noch länger bleiben und sich weiter austauschen, in der besonderen Energie baden ☺

Ich genieße diese Abende sehr und bin froh, dass du sie immer mit soviel Liebe gestaltest, du bist ein echtes Geschenk und ich danke dir dafür!

Antje

Ich konnte in der dunkelsten Zeit des Jahres in diesem Kreis ein Licht für mich und meine Idee entzünden. Die Kerze, die wir mitnehmen konnten, steht seither auf meinem kleinen Tisch und erinnert mich fast täglich an meine Vision und den wundervollen Kraftkreis.

Ich war sehr berührt von der Berührung im Kreis der Frauen... besungen zu werden, den Klangteppich auf mich wirken zu lassen und dabei achtsam berührt zu werden. Ich habe mich danach sehr bei mir selbst gefühlt, ein wenig Abstand zum Alltagstrubel gewonnen und mich beseelt von dem Gefühl, was ich in dem Kreis der Frauen erfahren konnte.

Obwohl ich erstmals bei einem FrauenKraftKreis dabei war und außer dir keine der Frauen kannte, hatte ich innerhalb kürzester Zeit das Gefühl, schon länger ein Teil des Kreises zu sein und mich sehr wohl und angenommen gefühlt.

Karinja

Was ich so besonders gerne mag ist die bunte Vielfalt, die du im Frauenkraftkreis anbietest. Ob singen, tanzen, meditieren, kreativ werden, Wissenswertes über die Jahreszeit & Feste... es ist einfach so eine Fülle! Immer wieder bin ich auch verwundert mit welchen Schätzen du ausgerüstet bist, die wir dann mitnehmen dürfen! Das spricht mich ganz besonders an: der Freiraum, selbst kreativ sein zu können. Egal wie der Tag zuvor war, der Kraftkreis führt mich wieder ein Stück mehr zu mir! Und das ist so ein wertvolles Gut! Ich genieße jeden einzelnen der Abende sehr!

Selina

May the great spirit grant you peace of mind.
May the peace be there in everything you find.
May the peace be there in all you leave behind.

FrauenKraftKreis Jänner 2014

Jahresbeginn

Altes Jahr verabschieden,
Neues Jahr willkommen heißen und segnen
Vertrauen, Kräfte sammeln



Naturthemen im Jänner:

- ⊙ So wie wir uns täglich zum Schlafen niederlegen, um morgens wieder ausgeruht zu erwachen, erneuern sich auch die Kräfte des Lebens im Jänner. Die Wandlung vollzieht sich im Inneren der Erde. Das äußere Leben ist scheinbar zu einem Stillstand gekommen. Dem sehenden Auge verborgen finden aber Prozesse der Heilung statt. Erst, wenn die Erneuerung im Inneren stattgefunden hat, kann sie auch langsam nach außen treten und sich sichtbar manifestieren. Jänner ist somit ein guter Zeitpunkt, um sich wieder bewusst anzubinden an die uralten Zyklen, die verlässlich Heilung, Verwandlung und Erneuerung bringen.
- ⊙ Bevor im Frühling das Leben wieder saft- und kraftvoll sprießen kann, braucht es den Winterschlaf in der Stille und Dunkelheit der Erde, wo der Keim in Ruhe und Geborgenheit den richtigen Zeitpunkt abwartet. Einer Veränderung geht immer eine Zeit des äußeren Stillstandes voraus, eine Zeit der erzwungenen Ruhe, in der einfach nichts geschieht. Das Alte ist zu Ende, doch das Neue ist noch unbekannt. Stillstand ist jedoch ein zentraler Bestandteil des Veränderungsprozesses, auf den die Natur nicht verzichten kann. Echte Veränderung beginnt immer innen, im Wesen der Dinge, bevor sie eine materielle Form findet.
- ⊙ Der Monat Januar hat seinen Namen von einer uralten römischen Gottheit erhalten, dem doppelköpfigen Janus. Dieser eigenartige Gott hat zwei Gesichter, die in entgegengesetzte Richtungen blicken: eines in die Vergangenheit, das andere in die Zukunft. So steht Janus an der Schwelle zwischen dem, was war, und dem, was kommen wird – er ist ein Hüter der Schwelle, ein Gott des Übergangs.

Intentionen:

- ⊙ Loslassen von Altem & Frieden schließen mit der Vergangenheit
- ⊙ Wahrnehmen der eigenen Kraft und Würdigen der persönlichen Kraftquellen
- ⊙ das neue Jahr und den weiteren Lebensweg segnen

Symbol:

- ⊙ Türöffner-Karte mit Wünschen fürs neue Jahr

Lieder:

- ⊙ May the great spirit
- ⊙ Segen für dich auf deinem Weg

Tänze:

- ⊙ May the great spirit
- ⊙ Paolo Conte: It´s wonderful
- ⊙ Quellentanz

Materialien:

- ⊙ Türöffner-Karte für jede Teilnehmerin
- ⊙ Stifte & Wachsmalkreiden

Ablauf

Einstieg

- ⊙ Begrüßung zum FKK – vor allem die neuen Frauen: Stephi, Carla, Andrea & Silvia
- ⊙ Here we are, once again, in a circle, holding hands!
- ⊙ Naturthemen in Anlehnung
- ⊙ Ablauf des Abends erklären
- ⊙ Räuchern zum Ankommen & Reinigen, dabei singen wir „O wio weio“
- ⊙ Jede entzündet Kerze und spricht ihren Namen & ihre Befindlichkeit aus
- ⊙ Jede Frau wird eingeladen, Frauen in den Kreis zu rufen, die sie gerne dabei hätte – für jede Frau wird eine Glasperle in die Mitte gelegt
- ⊙ Lied: Eo wahipanala: Wir rufen alle guten Kräfte und Wesen in unseren Kreis.
- ⊙ Rederunde: Wie bin ich heute da? Was beschäftigt mich gerade? Was wünsche ich mir?

Loslassen & Frieden schließen

- ⊙ Wovon möchte ich mich befreien? Welche alten Muster, Themen, Energieräuber, Belastungen mag ich loslassen?
 - In Stille: Schüttelübung, abklopfen, ausstreichen, ausatmen...
 - Dann mit Partnerin, damit auch Rückseite bearbeitet werden kann.
- ⊙ Gesungener Kreistanz für inneren Frieden: „May the great spirit“: zurückschauen – nach vorne schauen; Frieden schließen mit dem letzten Jahr; Rückenstärkung spüren

Kraft schöpfen & voller Vertrauen den eigenen Weg weitergehen

- ⊙ Phantasiereise: Meine Kraft & meine Kraftquellen spüren. Mir den weiteren Weg vorstellen, in Licht hüllen, segnen... mit welcher Qualität möchte ich durch dieses Jahr gehen? Was wünsche ich mir fürs neue Jahr? Dann das Tor bewusst durchschreiten und dich überraschen lassen
- ⊙ Jede Frau hält auf ihrer Türöffner-Karte fest, was sich ihr gezeigt hat: schreibend, zeichnend...
- ⊙ Reihum zeigt jede Frau ihr Kunstwerk und erzählt von ihrem Ausblick ins neue Jahr.
- ⊙ Bestärkung der anderen Frauen mit dem Lied „Segen für dich auf deinem Weg“

Tanz ins neue Jahr

- ⊙ Paolo Conte „It´s wonderful“: Tanz gestärkt deinen eigenen Weg!

Abschluss

- ⊙ Qigong-Übung:
 - Qi einsammeln: Aus der Fülle der gemeinsamen Mitte schöpfen
 - Qi-Ball zwischen den Handflächen wahrnehmen und genüsslich zu uns nehmen
- ⊙ Quellentanz: Noch einmal aus der Fülle der gemeinsamen Mitte schöpfen
- ⊙ In enger Haltung & gemeinsamem Wiegen:
 - Rückblick auf den heutigen Abend
 - Blitzlichtrunde: Jede Frau spricht aus, was sie mitnimmt und wie es ihr geht.
 - Abschlussruf: „Schön ist es wo wir sind, schön ist es wohin wir gehen, schön ist es wenn wir uns wiedersehen!“

Reflexion

- ⊙ Es war für mich ein sehr aufregender Abend, da es einerseits das 2jährige Jubiläum der FrauenKraftKreise war und andererseits gleich 4 „neue“ Frauen dazugekommen sind.
- ⊙ Wie immer ist es in kürzester Zeit gelungen, die neuen Frauen im Kreis aufzunehmen und ich habe bemerkt, wie sehr sie das gemeinsame Singen und die Verbundenheit genossen haben.
- ⊙ Das gegenseitige Verwöhnen bei der Partnerübung hat den Frauen sehr gut getan – es war sehr viel Genuss im Raum ☺
- ⊙ Sehr berührend war für mich der Kreistanz „May the great spirit“, da ich ja bei vielen Frauen weiß, welche schwierigen Themen sie auch in der Vergangenheit hatten – da war die gegenseitige Rückenstärkung dann umso wohltuender und tröstlicher. Außerdem finde ich diesen Kreistanz besonders schön, weil wir das Lied dazu ja selber gesungen haben. Das feine ist, dass man so besser steuern kann, wie lange der Kreistanz dauert – Ich glaube, wir hätten ewig weitertanzen können!
- ⊙ Es freut mich, dass meine Idee mit den Türöffner-Karten so gut angekommen ist, die ich passend zur Phantasiereise ausgewählt habe. Ich finde, es ist ein stimmiges Symbol für Neuanfänge und sieht einfach wunderschön aus! Und wie schön, dass die Frauen wieder so kreativ ihre Botschaften aus der Meditation darauf dargestellt haben.
- ⊙ Die Phantasiereise ist gut gelaufen – ich habe es trotz Anleitung möglichst offen gelassen (so wie nach dem Lehrauftritt in der Peergroup besprochen).
- ⊙ Das freie Tanzen ins Neue war auch sehr schön und kraftvoll! Aufgrund meiner Anregung haben sich die Frauen teilweise angetanzt und gegenseitig auf ihrem Weg bestärkt.
- ⊙ Und der Quellentanz ist sowieso immer wieder ein wunderbarer Abschluss, um noch einmal aus der ganzen Fülle des Erlebten zu schöpfen. Da dieser Tanz allen „alten Hasen“ vertraut war, konnten auch die neuen Frauen gut mitmachen. Und bei der Wiederholung haben sie es dann auch schon genossen!
- ⊙ Es war ein sehr gelungener Abend, der die Frauen sicher darin bestärkt hat, mutig und selbstbestimmt ihre eigenen Wege zu gehen – voller Vertrauen, Vorfreude und Frieden.

Feedback

Ganz fein war´s gestern und ich freue mich, dass ich die nächsten beiden Male bis zu deiner Babypause noch nichts im Kalender stehen habe und kommen kann.

Die Effekte der gestrigen "Arbeit" wirken noch ganzkörperlich nach: ca. 11 Stunden Schlaf, entspannte Schwere im Lungen-Schulterbereich, wo ich gestern bei der Phantasiereise meinen Platz gefunden habe und eine gute Form der inneren Satttheit und Dankbarkeit macht sich breit.

Mein gemaltes Kunstwerk steht auf meinem "Altar" und heute bin ich schon am Frauenstein gewesen, um dort für meine Mutter ein schönes Liebes- und Dankesritual zu machen.

"G´scheit" bin ich ja eh schon, aber am inneren Frieden happert´s halt noch manchmal - und dafür war der gestrige Abend sehr, sehr fein. Deine Ruhe, Gelassenheit und Liebe, mit der du den Abend geleitet hast, war sehr wohltuend!

Dankeschön und ich freue mich aufs nächste Mal!

Andrea

Noch einmal danke für den inspirierenden Abend am Freitag! Ich finde frau spürt voll, dass du mit ganzem Herzen dabei bist und das Gestalten mit Liebe tust ☺ Der FKK hat mich sowohl in tiefe innere Bilder eintauchen lassen als auch die Lebendigkeit in mir gestärkt. Wir haben eine Imaginationsreise gemacht, getanzt, Körperübungen gemacht, gesungen und unsere Themen im Frauenkreis geteilt - eine reiche und bewegende Reise! Besonders berührt hat mich das Singen im Frauenkreis und die Imaginationsreise, in der ich durch ein Tor vom alten ins neue Jahr ging.

Danke fürs Gestalten dieses starken, zarten Raums, Elke!

Stephi

Besonders berührt mich immer wieder diese tiefe Verbundenheit zwischen den Frauen, auch wenn diese zum ersten Mal dabei sind, das Einlassen jeder Einzelnen, das Vertrauen in die Gruppe, dass Lachen auch immer Platz hat, die Offenheit und sich umsorgt fühlen trägt mich lange weiter, Elkes unglaubliche Kreativität und Einfallsreichtum, was die Gestaltung der Abende angeht: sehr liebevoll und mit Hingabe. Es ist Raum und Zeit für individuelle Bedürfnisse. Das Repertoire reicht von Singen, Tanzen, Räuchern, Meditation bis hin zu Qi Gong, Meditationsreisen, Austausch, Berührung auf allen Ebenen und kreativem Gestalten. Ich empfinde eine große Dankbarkeit, dass ich Elke und die FKK-Frauen um mich weiß, hier tolle Frauen treffe, die mich in meiner Entwicklung stärken und unterstützen, die für mich da sind. Ein Netz, das mich trägt. Hier fühle ich auch die Rückverbindung an die Natur und an das, was wirklich wichtig ist im Leben: Freude, Begeisterung, Rückhalt, Unterstützung, für andere da sein und liebevolle Achtsamkeit. Die Kraft, die ich mir dadurch mit in den Alltag nehme, bringt mich in meine Mitte. Ich nehme außerdem Ideen für eigene Rituale mit und Elke überlegt sich immer ein Geschenk, das mich danach durch den Alltag begleitet. Nach dem FrauenKraftKreis gehe ich immer gestärkt, ermutigt, voll Liebe und Frieden nach Hause. Und ein Stückchen weiser! Und was schon längst ansteht, ist ein FKK-Urlaub, GanztagsFKK oder FKK-Wochenende! ☺

Maria

Dein offenes, herzliches Wesen hat mich berührt und deine achtsame, liebevolle Führung durch den kraftvollen, bestärkenden Frauenkreis hat mir sehr gut getan. Der Ablauf von der Einstimmung, das Räuchern, die Gesprächsrunden, die gemeinsamen Tänze, das Singen der Lieder, die Fantasiereise und die kreative Ausdrucksmöglichkeit waren sehr freudvoll und stimmig für mich. Danke!

Silvia H.

Into the silence of the night
Into the silence of the moon
I am making my dreams come true
I am making by being come true.

FrauenKraftKreis Februar 2014

Jahreskreisfest Lichtmess:

Mut zur Vision

Zeit der Inspiration

Zeit der Wandlung, Reinigung, Erneuerung



Naturthemen im Februar:

- ⊙ Oft fegen Stürme übers Land und rütteln die alten morschen Äste von den Bäumen. Es ist eine reinigende, erfrischende, erneuernde Zeit. Die Energie der Frische, das Wegfegen von Altem, Verkrustetem, Dunklem steht an. Unter viel Lärm werden Wintergeister vertrieben. Dadurch wird auch die eigene Lebendigkeit wiederbelebt. Die Energie der Zeit eignet sich für Haus- bzw. Wohnungsreinigung, um Platz für Neues zu schaffen. Auch Fasten.
- ⊙ Umschwung: Lebenskräfte, die lange Zeit in den Tiefen der Erde geruht haben, erwachen langsam aus ihrem Schlaf. In den Bäumen steigen die Säfte, ein Zeichen für das Lebendigsein der Natur. Es ist die Zeit des 1. Keimens.
- ⊙ Inspirations- und Visionssuche für das heurige Jahr. Das Neue erahnen... Welche Sehnsucht trage ich in mir? Mut zur Vision, Zeit der Inspiration: Was wage ich zu träumen? Was begeistert mich wirklich?
- ⊙ Jahreskreisfest Imbolc (von: in the belly, im Bauch... Schwangerschaft der Schafe). Womit gehe ich schwanger... was will heuer auch in meinem Leben geboren werden? Es ist eines der 4 Mondfeste, das Fest der jungen Mondsichel. Thema ist Neubeginn und Neuanfang. Guter Zeitpunkt für den Beginn eines neuen Projektes. Vorsätze und Vorhaben auszuführen fällt nun leicht. Optimal: Rituale des Neubeginns!
- ⊙ Heute ist Valentinstag: Tag der Liebe, Selbstliebe, unseren Weg des Herzens zu gehen, unserer Sehnsucht zu folgen – da passt die Vision fürs heurige Jahr gut dazu ☺

Intentionen:

- ⊙ Lustvolles Loslassen von Altem mit dem inneren Kind
- ⊙ Vision des Jahres erkennen, gestalten & tanzen
- ⊙ Selbstliebe zum Valentinstag

Symbol:

- ⊙ selbstgestaltete Kerzentüte

Lieder:

- ⊙ Ong namo (indisches Mantra: Sich auf den Weg zum Licht begeben)
- ⊙ Into the silence of the night

Tänze:

- ⊙ Osho-Schüttelmusik
- ⊙ Loslassen mit Kreistanz „Carnevalito“
- ⊙ freies Tanzen zu ITP Selbsterfahrung 2: „Rosana“
- ⊙ Abschlusstanz: “Down by the sally gardens”

Materialien:

- ⊙ Lichttüte zum Bemalen für jede Frau
- ⊙ Stifte, Ölkreiden etc.
- ⊙ Rose für jede Frau zum Valentinstag

Ablauf

Einstieg

- ⊙ Begrüßung – vor allem der neuen Frauen: Karin & Ursula, Monika
- ⊙ Here we are once again in a circle holding hands
- ⊙ Thema des Abends in Anlehnung an die Natur
- ⊙ Ablauf erklären
- ⊙ Räuchern mit Ananda: zum Ankommen und Reinigen; dabei singen wir „O wio weio“
- ⊙ Jede Frau ist mit ihrem Namen da und entzündet eine Kerze: „Elke, ich bin da“
- ⊙ Jede Frau ruft Frauen in den Kreis, die sie gerne dabei hätte (Glasperle in die Mitte legen)
- ⊙ Kräfte rufen mit dem Lied: Eo wahipanala
- ⊙ Rederunde: Wie geht es mir heute? Was beschäftigt mich gerade? Was wünsche ich mir?

Intensive, lustvolle Reinigung

Was möchte ich für meinen Neubeginn nach der dunklen Zeit endgültig loslassen? Welche alten Muster mag ich loslassen? Was trübt meinen Blick?

- ⊙ Osho-Musik: Schüttelübung: Alles abschütteln & währenddessen bewusst werden, was gehen mag – jede für sich – in Verbindung zu ihrem inneren Kind: wild, ungehemmt
- ⊙ dann auch gegenseitig in PÜ – Intensität wählen (1-3) – mit oder ohne Geräusche: Partnerin beim Loslassen unterstützen
- ⊙ Kreistanz Carnevalito, um das Loslassen noch einmal lustvoll zu verstärken

Zur Ruhe kommen

Ausgewählte Qigong-Übungen als Übergang zum ruhigeren Teil des Abends:

- ⊙ einpendeln, himmlische Säule
- ⊙ Die Wolken teilen
- ⊙ das Herz öffnen (sich öffnen für neue Erfahrungen)
- ⊙ Qi-Ball zu sich nehmen

Visionssuche

- ⊙ Auge benetzen für Klarheit – mit Farfalla Edelsteinöl „In Fluss kommen“ – für Intuition, Weisheit, Erkenntnis – dabei singen wir „Ong namo“
- ⊙ Phantasiereise, um die Vision des heurigen Jahres zu erkennen. Was schlummert in mir und will heuer geboren werden? Was begeistert mich wirklich? Wovon träume ich? Welche Botschaft erhalte ich für diesen Jahreskreis?

Vision gestalten & bestärken

- ⊙ Jede Frau ist eingeladen, eine Lichttüte mit ihrer Botschaft zu gestalten
- ⊙ Reihum entzündet jede Frau eine Kerze für ihre Lichttüte und spricht ihre Vision laut aus (um ihr Kraft zu verleihen)
- ⊙ Bestärkung der Gruppe mit dem Lied „Into the silence of the night“

Vision tanzen

- ⊙ Freies Tanzen der Liebe zu sich selbst & zur eigenen Vision zu dem Lied „Rosana“ – evtl. auch wieder mit der Partnerin

Abschluss

- ⊙ KREISTANZ: „Down by the sally gardens“ (Verbundenheit, wohlige Nähe, Innigkeit)
- ⊙ Abschiedsruf: „Ich will, ich kann, ich glaub daran!“

Reflexion

- ⊙ Es war für mich ein spannender Abend, da die Hälfte der Frauen zum 1. bzw. zum 2. Mal dabei waren. Bisher waren die alten Hasen immer in der Überzahl ☺ Ich war wieder einmal fasziniert, wie schnell es dennoch möglich war, eine tiefe Verbundenheit und Offenheit zu spüren, als ob wir uns alle schon länger kennen würden.
- ⊙ Für mich war es herausfordernd, dass eine Teilnehmerin in der Erzählrunde am Anfang des Abends in Tränen ausgebrochen ist, da sie gerade einen belastenden Konflikt mit ihrer Mutter hat. Sie war so verzweifelt, dass mir gleich klar war, dass wir sie auffangen müssen. Auf meine Frage, wie wir ihr helfen können, hat sie sich gewünscht, dass sie sich im Frauenkreis geborgen und gehalten fühlen kann. Also haben wir einen engen Sitzkreis gemacht und uns alle berührt. Und wir haben das Lied „Friede sei in dir“ für sie gesungen. Ich freue mich sehr, dass sie danach viel ruhiger und gelöster gewirkt hat. Wieder einmal ein Beweis dafür, wie wichtig es ist, dass „Störungen“ Vorrang haben. Und es war auch ein Geschenk für alle anderen Frauen, dass wir es gemeinsam geschafft haben, sie aufzufangen und zu stärken.
- ⊙ Sehr gut ist das 3teilige Loslassen angekommen. Wichtig war dabei auch meine Anregung, sich mit unseren inneren Kindern zu verbinden und so richtig ungehemmt, laut und wild zu sein. Das hat schon beim Einzelsetting gut funktioniert, da die Frauen wirklich recht unkontrolliert herumgehüpft sind. Eine tolle Steigerung war dann noch die Partnerübung: Ganz nach dem Wunsch der Partnerin ihre Ausdrucksweise verstärken – das war total lustvoll, wild, befreiend und hat allen viel Spaß gemacht! Da hat dann der Kreistanz Carnevalito noch super dazugepasst – eine runde Sache! Schön, dass Loslassen auch Spaß machen kann! ☺
- ⊙ Sehr fein und wichtig war dann der Übergang zum ruhigeren Teil des Abends mit Qigong. Um nicht allzu sehr zu überziehen, habe ich die Qigong-Übungen allerdings gekürzt, sodass wir schließlich mit nur 10 Minuten Verspätung abschließen konnten, obwohl wir uns ja am Beginn des Abends für eine der Frauen Zeit genommen haben.
- ⊙ Auch das Benetzen des 3. Auges beim Lied „Ong Namo“ war eine gute Idee... Der Duft, das Öl auf der Stirn & die Melodie waren sehr fein als Einstimmung zur Meditation.
- ⊙ Die Meditation ist gut gelaufen – einige sind auch eingeschlafen, das nehme ich als Kompliment ☺
- ⊙ Das Gestalten der Lichttüten war wieder mal beeindruckend... so viele Kunstwerke sind da entstanden! Und das rituelle Entzünden, aussprechen der Vision und Bestärkung mit „Into the silence of the night“ war auch sehr feierlich. Und wir waren dann alle fasziniert von der wunderschönen, lichtvollen Mitte.
- ⊙ Der freie Tanz war auch wunderbar: Die eigene Vision noch mal zu tanzen und in Bewegung auszudrücken war sehr fein – auch die Anregung, noch mal gemeinsam mit der Partnerin zu tanzen, ist gut angekommen.
- ⊙ Der innige Abschluss mit „Down by the sally gardens“ war sehr stimmungsvoll. Um die wunderschöne Mitte zu tanzen und diese zu bestaunen, haben wir alle sehr genossen!
- ⊙ Fazit: Wieder einmal ein sehr stimmiger, runder Abend! Und es freut mich sehr, dass die 3 neuen Frauen so begeistert waren, dass sie sich gleich fürs nächste Mal angemeldet haben!!!

Feedback

Im Empfangsbereich gab es eine herzliche Begrüßung und für eine Stärkung war auch gesorgt. Ich fühlte mich gleich wohl und betrat den so wunderschön vorbereiteten Raum, deren Mitte mit einem roten Tuch, Blumen, Kerzen, Herzkekse, einer kleinen Venus von Willendorf-Figur und anderen netten Details vorbereitet war und suchte mir eines von 10 Sitzkissen im Kreis aus. Ich fühlte mich gleich wohl und wusste, es konnte nur Angenehmes auf mich zukommen. Elke führte in einer derart aufmerksamen, liebevollen Art durch den Abend. Ich lernte Räuchern näher kennen und frau konnte in diesem kleinen geborgenen Rahmen von Dingen, die ihr am Herzen liegen, erzählen, über Gefühle, Sorgen und wo frau momentan im Leben steht, was einen beschäftigt. Es war Balsam für meine Seele, mich mitzuteilen und aufmerksame, verständnisvolle Zuhörerinnen zu haben.

Die tänzerischen Teile verbunden mit Partnerinnenübungen taten gut und halfen mir, mich von gewissen Lasten zu befreien, loszulassen und zuversichtlich nach vorne zu schauen. Ich spürte die Kraft der Frauen, die Gemeinschaft, die Herzlichkeit der anderen Frauen, die Offenheit und freute mich über das Anliegen jeder Frau, eine glückliche Familie zu schaffen, besonders das zwei der Frauen in kürze weiteres Leben schenken werden war besonders schön miterleben zu dürfen. Die Meditation genoss ich auch besonders und auch der „Rat“, dass jede von uns sich selbst in liebevoller Achtsamkeit begegnen soll und auf sich schauen soll, erfüllte mich. Wir durften über unsere Visionen erzählen und diese auch künstlerisch auf einer Papiertüte darstellen, was mir sehr gefiel und ich genoss nach längerer Zeit wieder einmal mich mittels Ölkreiden auszudrücken.

Nachdem wir uns bei Tee und Köstlichkeiten gestärkt hatten, machte ich mich bekräftigt und mit einem warmen glücklichen Gefühl ums Herz und dankbar, mit dem Gefühl reich beschenkt worden zu sein auf den Heimweg und freue mich auch über die Rose, die ich mitnehmen durfte und die Papiertüte, die mich an diesen schönen Abend erinnert. **Moni**

Ich habe die dichte Atmosphäre, die sich über die Zeit aufgebaut hat, sehr genossen. Das von dir aufgebaute Kraftfeld in der Mitte war ästhetisch und energetisch beeindruckend. Berührt haben mich die offenen Statements der unterschiedlichsten Frauen und ich dachte mir immer wieder: "Jede ist auf ihrem Weg, auf der Suche nach dem richtigen Weg, nach ihrem Seelenweg vielleicht." Mitnehmen konnte ich ein gutes Gefühl im "Bauch" und einige Bilder.

Karin

Der FKK in hat mir wieder sehr gut getan! Deine liebevolle Begleitung, die herzliche Atmosphäre und der wohlüberlegte Aufbau des Abends brachte mich wieder ein Stück näher zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Beim vorletzten FKK durfte ich bei der Fantasiereise in meinem Brust-Herzbereich einen Platz finden, wo ich die zärtliche Seelenverbindung mit meiner Mutter spüren kann. Diese Erfahrung war gänzlich neu für mich und führte wie schon beim letzten Feedback erwähnt, zur Gestaltung eines "Altars" in der nahegelegenen Natur wo ich diesem neuen, nährenden Raum auch im Außen Platz gebe, ihn wiederholt besuche und schmücke. Der wiederholte Besuch dieser innerlichen und äußerlichen Räume hilft mir momentan sehr, wunde Stellen in mir zu pflegen und einer Heilung näherzubringen. Beim letzten FKK kam nach dem "Loslasstanz" und den Qi Gong-Übungen das wunderbare Bild des "am Rücken im Wasser liegend getragen sein" dazu, das im Nacken- und Schulterbereich für mich spürbar ist und an dass ich mich seither auch immer wieder erinnere und bewusst hineinfühle. In Summe habe ich dzt. das wunderbar nährendes Gefühl des "im Fluß seins und getragen seins" im Rücken und das zarte, weiche "Gestreichelt werden" im entsprechenden vorderen Bereich. Beides unterstützt mich sehr, meine inneren Wunden fürsorglich zu hegen und zu pflegen. Ich freue mich schon sehr auf unsere nächste gemeinsame Auszeit! **Andrea**

I bin ans mit der Erdn
I bin ans mit der Luft
I bin Wossa, i bin Feuer
und des taugt mir ungeheuer.

FrauenKraftKreis März 2014

Jahreskreisfest Frühlingsstag und nachtgleiche
Frühlingserwachen: Abschied von der dunklen Zeit - neues Leben erwacht
Zeit des Aufbruchs, der Erneuerung, der Wachstumskraft



Naturthemen im März:

- ⊙ Frühlingserwachen: Vogelgezwitscher, erste Frühlingsboten wie Schneeglöckchen. Säfte steigen in die Bäume, Blatt- und Blütenknospen stehen kurz vor dem Aufbruch. Es gibt einen Energieschub, der aus der Erde heraus ans Licht drängt. Wir spüren auch in uns eine neue Energie, eine neue Kraft wachsen. Die Lust, wieder aktiver zu werden und etwas zu tun. Die Energie dieser Zeit gibt uns Kraft, uns hinauszuwagen und etwas Neues anzufangen.
- ⊙ Jahreskreisfest Frühlingtagundnachtgleiche am 20.3.: Tag und Nacht sind nun gleich lang... Gleichgewicht der Kräfte... die dunkle Zeit endet, die helle Zeit des Jahres beginnt! Eine gute Zeit für Wohnungsputz, Fasten, in Bewegung kommen. Wir machen uns bereit, Neues in die Welt zu setzen. Fantasie und Inspiration finden nun ihre Umsetzung in der materiellen Wirklichkeit.
- ⊙ Es ist Zeit, Mut zu sammeln und sich auf den Weg zu machen. Im März geht es darum, Wurzeln zu schlagen und die richtige Nahrung zu finden, um sich selbst, die Projekte, Ziele und Ideen stark und kraftvoll wachsen zu lassen. Es geht um konkrete Taten nach der Lichtmess-Vision im Februar.

Intentionen:

- ⊙ Dunkle Zeit endgültig verabschieden: Wintergeister, Wintermüdigkeit und Starre vertreiben => sanftes Frühlingserwachen, um in die Kraft des Neubeginns zu gehen
- ⊙ Frühlingsritual, um sich mit den erwachenden Kräften der Natur zu verbinden und diese Kräfte in die eigenen Ziele fließen zu lassen.
- ⊙ Kraftvoller Start ins Neue

Symbole:

- ⊙ Samen essen
- ⊙ Blumenstecker-Wunsch-Fahnen
- ⊙ Blume für jede Frau

Lieder:

- ⊙ I bin ans mit der Erdn (Elemente-Lied)
- ⊙ Dhanyavad (indisches Mantra für Dankbarkeit)

Tänze:

- ⊙ **Promoroaca:** Frühlingstanz (wie eine Waldfee durch den Wald tanzen und die Natur erwecken): 2x: re seit, re seit, Wechselschritt, wisch, stampf, li seit, li seit, Wechselschritt, wisch, stampf, 8 Wechselschritte in Handfassung
- ⊙ **Wie eine Feder im Wind/ Tänze 2:** 4 Schritte in Tanzrichtung, 4 x wiegen, 4 Schritte gegen Tanzrichtung, 4 x wiegen, 4 Schritte zur Mitte, 4 x mit erhobenen Armen wiegen, 4 Schritte zurück, um eigene Achse drehen
- ⊙ **Hora de la Calafat:** Energiemühle-Tanz: 4 Schritte in Kreismitte (japapapaja), 4 Schritte zurück – 4 x, 8 Laufschrte nach rechts, wisch, wisch (sch – sch), re re, 8 Laufschrte nach links, wisch, wisch, li, li

Materialien:

- ⊙ Wunsch-Fahnen-Blumen-Stecker & Stoffmalstifte
- ⊙ Chiffontücher
- ⊙ Blume für jede Frau & Vase
- ⊙ Schale mit Samen zum Essen

Ablauf

Einstieg:

- ⊙ Begrüßung zum letzten FKK vor der Babypause
- ⊙ Here we are, once again
- ⊙ Thema des Abends in Anlehnung an die Natur
- ⊙ Ablauf erklären
- ⊙ Räuchern mit Ananda: zum Ankommen und Reinigen; dabei singen wir „O wio weio“
- ⊙ Jede Frau ist mit ihrem Namen da und entzündet eine Kerze: „Ich bin da“
- ⊙ Jede Frau ruft Frauen in den Kreis, die sie gerne dabei hätte (Glasperle in die Mitte legen)
- ⊙ Kräfte rufen mit dem hawaiianischen Lied „Eo wahipanala“
- ⊙ Redestein-Runde: Wie geht es mit? Was beschäftigt mich gerade? Was wünsche ich mir?

Sanftes Frühlingserwachen nach dem Winterschlaf & der Traumzeit

- ⊙ Frühlings-Kreistanz „Promoroca“ zum Erwecken der Erde
- ⊙ Beim freien, wilden Tanzen zu Afro-Rhythmen die Erde wachklopfen (stampfen, hüpfen...), damit Natur lebendig werden kann => gleichzeitig endgültig alles loslassen, was man nicht in die helle Jahreszeit, für den Neustart mitnehmen möchte. Dabei auch rasseln und Krach machen, um die Wintergeister endgültig zu vertreiben.
- ⊙ Im Qigong-Stand zur Ruhe kommen, sich in der Mitte einpendeln, Verbundenheit zu Himmel und Erde spüren.
- ⊙ Sich die Kraft der Elemente fürs eigene Leben bewusst machen, denn alle Elemente sind wichtig für unser Wachstum!!! Lied: „I bin ans mit der Erdn“

Wachsen

- ⊙ Phantasiereise: Was genau möchte sich in diesem Jahr in meinem Leben entfalten? Was wünsche ich mir von ganzem Herzen, welche Pläne stehen an? Vielleicht mag ich bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften in mir stärken, vielleicht etwas angehen, mit dem ich in der dunklen Zeit schwanger gegangen bin. Was konkret will heuer in mir wachsen? Was möchte ich jetzt säen und im Herbst ernten?
- ⊙ Jede Frau erhält im Anschluss an die Phantasiereise einige Samen zum Essen, um dann das Wachsen körperlich darzustellen: zusammengekauert als Samen beginnen und im Laufe des Liedes „Wie eine Feder im Wind“ wachsen und erblühen (mit bunten Tüchern) – geht in freies Tanzen über: sich vorstellen, dass die Saat aufgegangen ist und unser Wunsch wahr geworden ist
- ⊙ Anschließend Kreistanz „Wie eine Feder im Wind“, um gemeinsam zu erblühen

Wunsch gestalten und bestärken

- ⊙ Wunsch kurz und prägnant formulieren und/oder passendes Symbol auf eine der Wunschfahnen schreiben (bzw auf Zettel dranbinden)
- ⊙ Jede Frau zeigt ihre Fahne und spricht aus, was in ihr wachsen soll
- ⊙ Bestärkung der anderen mit „Japapaja“ - Refrain der Energiemühle ☺
- ⊙ Kreistanz „Hora de la Calafat“, um unseren Wünschen noch einmal Kraft zu verleihen!

Abschluss

- ⊙ Im engen Wiegekreis Rückblick auf den Abend & fast 2,5 Jahre FrauenKraftKreise
- ⊙ Abschiedslied „Dhanyavad“ – Danke für die schöne Zeit!
- ⊙ Abschlussruf: Schön ist es, wo wir sind, schön ist es, wohin wir gehen, schön ist es, wenn wir uns wiedersehen!

Reflexion

- ⊙ Es war für mich ein besonderer Abend, da es der letzte Kraftkreis vor meiner Babypause war. So war ich im Vorfeld bereits recht sentimental...
- ⊙ Aufgrund des herrlichen Wetters hatte ich angenommen, dass alle Frauen voller Kraft und Lebenslust da sein würden, um den Frühlingsbeginn zu feiern, aber es war genau das Gegenteil der Fall: Der Großteil der Frauen wirkte sehr müde und ruhebedürftig. Also habe ich kurzerhand das Programm umgestellt und anstatt eines kraftvollen, lauten Wachstumpfens der Erde ein sanftes Frühlingserwachen angeleitet. Die Frauen gingen paarweise zusammen, wobei es sich jeweils eine der Frauen im Liegen gemütlich machte, während sie von der anderen Frau zu den leisen Klängen von „Forrest Piano“ mit sanften, wohltuenden Berührungen aus dem Winterschlaf erweckt wurde. Anschließend gab es einen Rollentausch, sodass auch die andere Frau „wachgeküsst“ wurde ☺
- ⊙ Anschließend hatte ich noch die spontane Idee, dass sich jede Frau selber wachklopft & den „Punkt der sprudelnden Quelle“ (Niere 1) auf der Fußsohle aktiviert.
- ⊙ Beim freien, wilden Tanzen zu Afro-Rhythmen die Erde wachklopfen (stampfen, hüpfen...), damit Natur lebendig werden kann => gleichzeitig endgültig alles loslassen, was man nicht in die helle Jahreszeit, für den Neustart mitnehmen möchte. Dabei auch rasseln und Krach machen, um den Winter endgültig zu vertreiben, damit die Natur lebendig werden kann
- ⊙ (Evtl. Mother I feel you singen - zum Segnen und Aufwecken der Erde & Kreistanz oder Keruna)
- ⊙ So hab ich kurzerhand das Programm ein wenig umgeändert, und mit einem bewegten Teil begonnen, damit die Frauen mal munter werden und in die Gänge kommen ☺
- ⊙ Es war eine gute Idee, dabei immer wieder Inputs zu geben... zB immer wieder Begegnungen anzuregen, sich gegenseitig abzuklopfen, abzurasseln, wild herumzuhüpfen...
- ⊙ Auch das Zur-Ruhe-kommen mit Qigong hat sich wieder mal bewährt und das Lied „I bin ans mit der Erdn“ ist auch sehr gut angekommen! Es ist ein richtiger Ohrwurm und die Frauen freuen sich schon darauf, es ihren Kindern weiterzugeben!
- ⊙ Im Anschluss an die Meditation tatsächlich einen Samen zu essen und dessen Wachstum körperlich darzustellen, hat den Frauen gut gefallen. Und die Musik von Forrest Gump hat natürlich wunderbar zu diesem Frühlingserwachen gepasst.
- ⊙ Auch der Kreistanz mit den Tüchern war sehr stimmungsvoll!
- ⊙ Das Gestalten der Wunschfahnen hat den Frauen gut gefallen. Und es sind wieder mal sehr schöne, bunte Kunstwerke entstanden, die zu Hause sicher einen Ehrenplatz bekommen werden! Es war so eine schöne, bunte Mitte!!
- ⊙ Es hat Spaß gemacht, den Wunsch jeder Frau mit dem „Japapapaja“ zu bestärken! Und der anschließende Kreistanz „Hora de la Calafat“ war sowieso der Hit! Wir haben so viel gelacht dabei und spätestens dann waren alle Frauen total munter und energetisiert ☺
- ⊙ Den Abend und die fast 2,5 Jahre FrauenKraftKreise mit dem indischen Mantra „Dhanyavad“ (Dankbarkeit aus ganzem Herzen) ausklingen zu lassen, war sehr berührend.

Feedback

Mich hat die Ausgewogenheit zwischen Schwung/Bewegung und Ruhe/Besinnung sehr angesprochen. Mitnehmen in meinen Alltag konnte ich unter anderem das Lied „I bin ans mit der Erdn“, das heute erst wieder mein fast 4-jähriger Sohn von sich aus zu trällern begann. Sehr angesprochen haben mich die Kreistänze. Auch die Bastelarbeit war - wie bei jedem FKK - mit Neugier und Vorfreude verbunden und die kleinen Fähnchen waren sehr ansprechend, um sie zu verzieren. Durch diese Bastelarbeit kann die "Erkenntnis" des Abends sehr gut im Alltag präsent gehalten werden.

Am stärksten berührt hat mich die Meditation im Ahninnen-FKK, als ich noch einmal meiner geliebten Omi gegenüber stehen durfte. Diese Meditation hat mich damals derart gerührt, dass ich während der Meditation Tränen in den Augen hatte...

Ich freu mich schon auf weitere FKKs nach deiner wohlverdienten Babypause. **Agnes**

Egal in welchen Zustand ich zum Frauenkraftkreis komme... wenn wir die Lieder singen, die Menschen die uns wichtig sind einladen und wieder singen, dann bin ich ganz bei mir und gleichzeitig im Kreis angekommen. Dann geht es einfach einmal nur um mich und das was in mir ist und das tut so gut! Die Meditation, das Tanzen, das Basteln - jedes Mal anders. Viele Geschenke mit denen ich nie rechne und mich jedes Mal freue!

Danke!

Claudia

Deine FrauenKraftKreise sind seit meinem ersten Besuch wichtige und unverzichtbare Termine. Der Besuch ist immer sehr wohltuend und sehr stärkend für den Alltag. Jedes Mal fühle ich mich wie nach einem Kurzurlaub. Durch deine tolle Zusammenstellung aus Meditation, Gesang, Qi Gong und Tänzchen konnte ich spielend den stressigen Alltag hinter mir lassen und mich vollkommen auf das Geschehen einlassen. Neben den fixen Ritualen und Gesängen baust du immer wieder neue besondere Aktivitäten und Impulssetzungen ein. Deine schönen Lieder berühren mich jedes Mal aufs Neue und beseelen mich. Diese Lieder gehen sofort ins Ohr und begleiten mich noch lange nach den FKK-Abenden im Alltag weiter! Durch deine einfühlsame Auswahl schaffst du es, so ein vertrautes geborgenes Umfeld zu schaffen, sodass alle Emotionen ausgelebt werden können. Besonders schön finde ich es, dass immer wieder Zeit für persönliche Erzählungen bleibt. Jede Frau hat in Form von einem Erzählkreis, welcher mit der weitergereichten Venusfigur untermalt wird, die Möglichkeit, über ihr Befinden und Gefühle zu sprechen. Ich finde es so schön, diese Verbundenheit und Vertrautheit zu den anderen Frauen zu spüren und „bedingungslos“ aufgenommen und angenommen zu werden!!! Ein weiterer fixer Bestandteil der FKK-Abende ist die Meditation, die ich immer sehr genieße und als wohltuend empfinde. Nach der Meditation stellst du immer wieder neues Material zur Verfügung, sodass jede individuell ihre Botschaften kreativ ausdrücken und festhalten kann. Diese darf man sich dann auch mit nach Hause nehmen. Durch das Mitnehmen habe ich nicht nur ein schönes Andenken, sondern auch einen sichtbaren Kraftgegenstand, der mich im weiteren Alltag begleitet und an die starke gelebte und gespürte Frauenkraft erinnert. Ich bin sehr froh, dass ich vor gut 1 ½ Jahren den Weg zum FrauenKraftKreis gefunden habe und an diesen schönen, stärkenden und für mich unvergesslichen Abenden teilnehmen konnte. Diese möchte ich nicht mehr missen. Vielen lieben Dank für die wunderschönen, berührenden, emotionalen, lustigen und aufbauenden Momente! Ich werde unsere Abende sehr vermissen und freue mich jetzt schon auf die kommenden FKK's nach deiner Babypause!!!

Katrin

*Träume nicht dein Leben,
sondern lebe deinen Traum.*

SCHLUSSWORT

Es ist wohl die bunte Vielfalt, die der FrauenKraftKreis bietet und den die Frauen so sehr schätzen. Diese Mischung aus Liedern, Tänzen, Ritualen, Qigong und kreativem Gestalten, die diese Abende so besonders macht. Hier finden Frauen Zeit, die eigene Kreativität zu wecken, den Körper lebendig zu spüren, die ureigensten Wünsche und Beweggründe wieder zu bemerken. Um wahrzunehmen, was wachsen, erblühen und sich ausdrücken möchte.

Ich bin stolz darauf, dass ich mit meinem FrauenKraftKreis bereits das Leben so vieler Frauen bereichern konnte – in den fast 2,5 Jahren durfte ich an die 100 Frauen im Kreis begrüßen – manche davon sind regelrechte FKK-Fans ☺ geworden.

Es erfüllt mich mit großer Freude, die Entwicklung und Entfaltung der Frauen zu beobachten, die regelmäßig dabei waren. Wie schön, dass sie so viel selbstbestimmter, freudvoller und mutiger ihre eigenen Frauenwege gehen!

Im Laufe der Zeit sind auch ältere Frauen dazugestoßen und haben unsere Treffen mit ihrer Weisheit und Erfahrung sehr bereichert. Trotz unterschiedlichster Lebensphasen so intensive Zeiten miteinander zu verbringen und zu erkennen, dass jede Lebensphase einer Frau ihre Geschenke und Herausforderungen bereithält, war sehr wertvoll.

Nun, nach 6 Monaten Babypause, sehne ich mich schon wieder sehr nach regelmäßigen Auszeiten mit „meinen Frauen“. Und ich freue mich sehr, dass auch immer wieder Frauen nachfragen, wann denn endlich wieder unser FrauenKraftKreis startet.

Ich kann es gar nicht mehr erwarten, bis meine Jungs groß genug sind und die Zeit reif sein wird, um mein Angebot für Frauen zu erweitern. Neben den „altbewährten“ Abenden plane ich auch Ganztags- bzw. Wochenendseminare und mein allergrößter Traum wäre es, eine FrauenKraftReise ans Meer anzubieten – eine Woche FKK am Meer stelle ich mir einfach wundervoll und himmlisch vor ☺.