

DIE ROTE KRAFT

für alle Mädchen und Frauen

Veranstaltet vom Verein: „Frauenkultur, Menstruation und Körperweisheit“

Workshops rund ums Frau-Sein - Open Hütte zum Verweilen und Genießen - Büchertisch zum Schmökern - Göttinnenausstellung von Andrea Dechant - Red & Green Smoothies - Snacks

Eintritt: 10 €; Workshop: 20 € inkl. Eintritt;

Ort: Werkstatt Krähe, 1070 Westbahnstraße 7/19

Auskunft: 0676/5237768

www.menstruationshuette.at

FREITAG 4.März 2011

11 - 13 Uhr SCHULKLASSEN

Angebot für Mädchen – Infos, Austausch, wertschätzendes und stärkendes Ritual zum Thema Menstruation

13 – 15 Uhr OPEN HÜTTE

15 – 17 Uhr ROTE KRAFT FÜR JUNGE FRAUEN - Mona Rut

Die Menstruation als zyklische Erneuerung und Kraftquelle. Wir erinnern uns gemeinsam zurück an Deine erste Blutung und heißen Dich rituell im Kreis der Frauen willkommen. Dann feiern wir ein „Rotes Fest“.

19 - 21 Uhr KREISTANZ – Veronika Victoria Lamprecht

Getanzte Schönheit des Frauenzyklus - Einfache internationale Kreis- und Ritualtänze zur Würdigung & Stärkung von Frauen, Erde und Kosmos. Die gesamte Vielfalt und Schönheit eines Schöpfungszyklus spiegelt sich jeden Monat im Frauenkörper. „Sie hat die Blume geboren“ hieß in Indien die erste Menstruation. Die Tänze sind eine Würdigung der Zyklen des Mensblutes, von Erde und Mond und der lustvollen Kraft der Frauenverbundenheit.

SAMSTAG 5. März 2011

11 – 13 Uhr LUNA YOGA – Gyöngyi Hajdú

Kraft und Magie der Menstruation. Unterstützende, kraftspendende Lunayogaübungen vor und während der Menstruation. Heiltanz, Entspannung und Meditation runden diesen Workshop ab.

13 – 15 Uhr OPEN HÜTTE

15 – 17 Uhr ZUR QUELLE DER WEIBLICHKEIT – Sabine Lackner

Miteinander und über körperorientierte Visualisierung gestalten wir einen wohltuenden Beziehungsraum zu unserem Körper und seiner Geschichte. Wir tauchen miteinander ein, in sinnliche Erfahrungen, welche alte Wunden heilen und die Quelle unserer Weiblichkeit stärken.

17 – 19 Uhr OPEN HÜTTE

19 - 21 Uhr HEILUNGSRITUAL – Gabi Pröll

Ein gemeinsames Ritual zur Heilung und Wiederanbindung an unser weibliches Zentrum, die Gebärmutter.

SONNTAG 6. März 2011

11 - 13 Uhr DIE WEIßE, DIE ROTE DIE SCHWARZE – Brigitte Brüggler

Begegne dem sogenannten weißen, roten und schwarzen Aspekt in dir und den anderen Frauen. Ein erfrischend spielerischer Workshop für Tochter, Mutter und Großmutter oder nur für dich, um mit anderen in verschiedene Seinsqualitäten als Frau zu schlüpfen.

13 – 15 Uhr OPEN HÜTTE

15 – 17 Uhr DIE ROTE KRAFT IM WECHSEL – Beatrix Urbanek (Gynäkologin, Homöo- und Osteopathin) Wohin geht die Rote Kraft im Wechsel ? Eine individuelle Reise durch wechselnde Zeiten. Gynäkologische Erfahrung gepaart mit spiritueller weiblicher Intuition, machen diesen Workshop zu einem besonderen Geschenk.

17 – 19 Uhr OPEN HÜTTE

19 – 21 Uhr RÄUCHERN FÜR KÖRPER UND SEELE – Maria Prinz (Kräuterfachfrau aus dem Bgl).

Sinnliche Düfte und hilfreiche Pflanzenwesen reinigen und nähren Körper und Seele, und verbinden uns mit den Ahninnen