

# DIE ROTE KRAFT

[www.menstruationshuette.at](http://www.menstruationshuette.at)

## DONNERSTAG 7. Nov. 2013

18:30 – 21:30 ERÖFFNUNGSFEST mit KÖSTLICHKEITEN am BUFFET und LIVE ACT € 10

19:30 LIVE ACT: "VAGINA DIALOGE" eine CLOWNESQUE mit Karola Sakotnik & Marie Miklau  
„VIVA LA VULVA „, Songs von und mit Jutta Würkner

## FREITAG 8. Nov 2013

11:00 bis 13:00 SCHULKLASSEN - Brigitte Brüggler, Mona Rut

Jährlich ist eine Veranstaltung für Schulklassen reserviert. Neugierige, mutige Mädchen können sich dabei auf spannende Entdeckungsreise in ihren Körper begeben und dabei Schätzen und wundersamen Rätseln begegnen, Eine informative, erlebbare Erfahrung mit dem „Wunder Frauenkörper“.

13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE

15:00 bis 17:00 LUNA YOGA und MENSTRUATION - Gyöngyi Hajdú

Das Luna Yoga Üben vor und während der Menstruation kann unterstützend wirken und den weiblichen Zyklus positiv beeinflussen. Wir werden das Becken mit Spür- und Atemübungen sowie mit den kraftvollen Tänzen - die starke Medizin des Luna Yogas neu erleben. Schön, sich selbst Zeit zu gönnen, die Körper-Seele-Geist-Einheit im Hier und Jetzt neu wahrzunehmen und sich mit den Energien heilvoller Menstruation zu verbinden. Frauen in allen Lebensphasen sind herzlich willkommen zum Mitmachen.

17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE

19:00 bis 21:00 ZUR FREIEN WEIBLICHKEIT mit AUTHENTIC MOVEMENT - Barbara Waltl

Du schließt die Augen und horchst nach innen. Du drückst deine Impulse direkt über Körper und Stimme aus. Vielleicht begegnest du anderen Frauen. Welche Teile deiner Weiblichkeit werden Ausdruck finden? Dann öffnest du die Augen, bleibst noch ganz bei dir, zeichnest oder schreibst. Wenn du möchtest, kannst du erzählen und dir wertschätzende Rückmeldung zu deinen Bewegungen holen.

## SAMSTAG 9. Nov. 2013

11:00 bis 13:00 DIE WUNDERBAREN TODSÜNDEN DER FRAU - Brigitte Brüggler, Sabine Lackner

Stärke deine ursprüngliche Frauenkraft! In einem spielerischen Theaterworkshop kannst du deiner „sündhaften Natur“ begegnen. Mit Hilfe deiner unbändigen Kraft und dem wohlwollenden Schutz deiner „Weisen Alten“ kannst du deiner „wilden Frau“ Luft und Raum zur Entfaltung geben. Du bist herzlich willkommen und findest unterstützende Aufnahme im magischen Kreis der Frauen.

13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE

15:00 bis 17:00 FRAUENMEDIZIN „An Apple A Day...“ - Susanne Kaiser

Regelschmerzen sind nichts womit Frau sich abfinden muss! Die Ursachen der Beschwerden werden oft nicht weiter recherchiert und als gegeben hingenommen. Susanne gibt uns, mit Hilfe von Fallbeispielen aus ihrer Londoner Praxis, Einblick in mögliche dahinterliegende Störungen und zeigt uns einfach anwendbare Methoden, um den Körper wieder in Einklang und Harmonie zu bringen. Sie verrät uns die Zutaten des „Banjo“ einem wohltuenden Vaginaldampfbad zur Entspannung des Schoßes, sie zeigt uns die lindernde Maya Bauchmassage und spezielle Tricks und Teemischungen. Die Natur hält wunderbare Selbsthilfemittel für uns bereit aus denen wir schöpfen können. Susanne integriert in ihre Arbeit Methoden aus der westlichen Kräutermedizin, viszeralen Kommunikation und funktionellen Medizin.

17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE

19:00 bis 21:00 DIE MAGIE DER MENSTRUATION - Gabi Pröll

Die Zeit der Blutung ist für viele Frauen auch eine magische und spirituelle Zeit. Wir begeben uns auf die Spuren verschiedener Mythen und Mächte der Menstruation. Eine Entspannungsvisualisierung bringt uns in Kontakt mit unserer eigenen magisch-spirituellen Kraft und wir erfahren, wie wir diese ganz persönlich nutzen können. Ein Workshop für alle Mädchen und Frauen, egal ob sie schon, noch oder nicht mehr bluten.

## SONNTAG 10. Nov. 2013

11:00 bis 13:00 FRAUENTÄNZE – TANZ DER GÖTTIN - Ute Köck

Traditionelle Frauentänze haben uralte Wurzeln und rituellen Charakter. Diese archaischen Tänze und meditativen Reigen ermutigen, deine innere Göttin einzuladen und ein Stück verlorene Körper Heimat zurück zu erobern. Sie laden ein, deine Schönheit, Kraft und ursprüngliche Sinnlichkeit als Frau lustvoll auszudrücken und zu genießen. Im Tanz erschaffen wir lebendige Brücken zu unseren Ahninnen und altem vergessenen Heilwissen.

13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE

15:00 bis 17:00 GEHEIMNISVOLLES WEIBERBÜSCHL - Berta Pröll

Gebärkräuter, Liebeszauber Orakel, Frauenbettstroh, Beschreikräuter...

Wir begeben uns auf die Spuren der weisen Frau und machen eine kleine Reise durch (in) die Welt der wilden Frauenkräuter, ihren Kräften, Geschichten und Botschaften.

17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE

19:00 bis 21:00 TRANCE & KLANG Zur weiblichen Urkraft - Rosa Matzenberger

In einem Trance-Ritual nach Felicitas Goodman finden wir Zugang zu unserem innersten Wesenskern und verbinden uns mit den Quellen unserer weiblichen Urkraft und Freude. Im meditativen Ausklang mit Gong und Klangschalen kann Erlebtes gut integriert und verarbeitet werden. Du kannst dabei deinen Visionen nachgehen oder einfach die Entspannung genießen. Die Klänge verwöhnen dich und wecken ein rundherum Wohlfühlen. Das Eintauchen in dieses Klangerlebnis, führt dich zu einer tiefen Resonanz mit dir selbst.

## DAS SINNLICHE ZELT FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN IN WIEN

Workshops rund ums Frau-Sein \* Open Hütte zum Verweilen und Genießen \* Büchertisch zum Schmökern \* Snacks & Drinks \*  
Ausstellung : Filz vulvas von Karin Ehringer, Göttinnenbilder von Andrea Dechant\*

Ort: Werkstatt Krähe \* 1070 Wien, Westbahnstraße 7 \* Auskunft bzw. Anmeldung: 0676/5237768

Eröffnungsfest mit Buffet und LiveAct 10 € \*

Open Hütte 10€ \* Einzelworkshop 20€ \*

1/2/3 -Tagespass: 50€ / 95€ /130€

# WORKSHOPLEITERINNEN

## LUNA YOGA und MENSTRUATION

Gyöngyi Hajdú

[www.luna-yogaweg.at](http://www.luna-yogaweg.at)



## ZUR FREIEN WEIBLICHKEIT mit AUTHENTIC MOVEMENT -

Barbara Waltl

[www.stlp.st/node/567](http://www.stlp.st/node/567)



## DIE MAGIE DER MENSTRUATION

Gabi Pröll, Moonmother

[www.gabrieleproell.at](http://www.gabrieleproell.at)



## “AN APPLE A DAY” FRAUENMEDIZIN

Susanne Kaiser

[www.calamuslife.com](http://www.calamuslife.com)



## GEHEIMNISVOLLES WEIBERBÜSCHL - Berta Pröll

Bäuerin und Kräuterpädagogin

[berta.proell@gmx.at](mailto:berta.proell@gmx.at)



## TRANCE & KLANG - Zur weiblichen Urkraft

Rosa Matzenberger

[www.nl40.at](http://www.nl40.at)



## WUNDERBARE TODSÜNDEN DER FRAUEN

Sabine Lackner Brigitte Brüggler

[www.sabinelackner.com](http://www.sabinelackner.com) [www.werkstattkraehe.at](http://www.werkstattkraehe.at)



## FRAUENTÄNZE – TANZ DER GÖTTIN

UTA (Ute Köck)

[www.members.aon.at/ute.koeck](http://www.members.aon.at/ute.koeck)



## SCHULKLASSEN

Brigitte Brüggler, Mona Rut (Moonmother)

[www.werkstattkraehe.at](http://www.werkstattkraehe.at) [www.monarut.at](http://www.monarut.at)



## „VIVA LA VULVA“

Unter diesem Motto steht unser diesjähriges  
Eröffnungsfest. Donnerstag den 7. Nov. 2013  
Beginn 18:30

### LIVE ACT: 19:30

„VAGINA DIALOGE“ in Anlehnung an Eve Ensler.

Ol(g)a Paloma (Marie Miklau) und Meme Rossa (Karola Sakotnik) beide Schauspielerinnen und Rote Nasen Clowndotorinnen, stolze Mutter und stolze Stiefmutter widmen sich dem Thema Weiblichkeit und Menstruation.

Eine beinahe anthropologische Untersuchung zweier Clownfrauen zum Thema erotische Fantasien, Leidenschaft, Begehren und Enttäuschung – ernst, poetisch und natürlich humoristisch. Die Performance ist das Resultat wenn Clownfrau sich mit Clownfrau unterhält: schlicht und ergreifend und sehr unorthodox komisch.



Karola Sakotnik,  
MEMME ROSSA



Marie Miklau  
OL(G)A PALOMA

[www.feelfine-entertainment.com](http://www.feelfine-entertainment.com); [www.rotenasen.at](http://www.rotenasen.at)

## E VIVA LA VULVA – Songs mit Jutta Würkner

Jutta\*Judita Dana

Montessori\*Pädagogin, Stern\*Deuterin, Lebens\*Künstlerin,  
Zeit\*Gestalterin, Wort\*Heilerin, Dichterin, Sängerin,  
Tänzerin, Matriarchats\*&Lebensrad\*Forscherin



Jutta Würkner

[transite@networld.at](mailto:transite@networld.at)