

DIE ROTE KRAFT

8. – 11. März 2012 in Wien

www.menstruationshuette.at

Workshops rund ums Frau-Sein * Open Hütte zum Verweilen und Genießen * Büchertisch zum Schmökern * Snacks & Drinks * Göttinnenausstellung von Andrea Dechant *
Ort: Werkstatt Krähe * 1070 Wien, Westbahnstraße 7 *
nähere Auskunft : 0676/5237768
Open Hütte 10€; Workshop 20€;
1/2/3 -Tagespass: 50€ / 95€ /130€

DONNERSTAG 8. März 2012

18:00 – 21:30 ERÖFFNUNGSFEST Eintritt frei !
Geselliges Zusammentreffen bei roten Getränken und Köstlichkeiten
ca 19:00 KONZERT
" **Zwa Halbwüde Engel**": A. Stummer & E. Halbwid
anschl. **RITUAL** zur „**ROTEN KRAFT**“ im öffentlichen Raum des 7. Bezirks

FREITAG 9. März 2012

11:00 bis 13:00 LEBENSZYKLEN DER FRAU IN DER TCM - Claudia Lorenz
Ein anregender Vortrag zu den körperlich/psychischen Veränderungen der Frau in den 7-jährigen Lebenszyklen. Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet einen kostbaren Schatz an Wissen und Hilfestellung zur Unterstützung von Wohlfühl und einer feineren Wahrnehmung unseres Körpers. Themen sind u.a. Menstruationsstörungen, Zyklusschwankungen, Probleme während oder nach der Schwangerschaft und die Menopause, Stärkung unserer Frauenkraft.
13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE
15:00 bis 17:00 LUNA YOGA - Christa Opocensky
Luna Yoga, eine frauenspezifische Körperkunst und Heilweise lockt mit Bewegungen, kraftvollen Haltungen, Atem - und Tanzübungen. Luna Yoga - meditativ und sinnlich, wirkt ausgleichend auf den weiblichen Zyklus und unterstützt unser Frausein.
17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE
19:00 bis 21:00 DIE MAGIE DER ROTEN GÖTTINNEN - Andrea Dechant
Rund um die ganze Erde gab es seit jeher Göttinnen, die für die Magie ihres Bauchkessels und für ihre ursprüngliche und zyklische Kraft der Menstruation gefeiert und verehrt wurden. Wir spüren uns in die Energie dieser Göttinnen hinein, erinnern uns an den Bauch der Großen Mutter und feiern gemeinsam die Schätze, die das Frau-Sein mit sich bringt.

SAMSTAG 10. März 2012

11:00 bis 13:00 KÖRPERGLÜCK - Inner Movement – Bodybliss- Jasmin Mirfakhrai
Genussvoll, spielerisch, wach und achtsam kannst Du Deine Körperlandschaften entdecken und ausprobieren, welches Bewegungspotential in Dir steckt . Streif dabei Dein tradiertes Bewegungskorsett ab, erwecke Deine Sinne, begegne Dir tief in Dir selbst und vertraue dem, was sich in Dir ausdrücken möchte. „Es gibt kein Richtig oder Falsch“
13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE
15:00 bis 17:00 DAS VERBOTENE IN DIR - Brigitte Brüggler, Sabine Lackner
... „**Es gehört sich nicht...**“, „**Ich muss doch...**“
Stärke Deine ursprüngliche Frauenkraft !
In einem spielerischen Theaterworkshop kannst Du Deinen inneren Verboten Luft und Raum geben und ihnen mit Hilfe Deiner Phantasie Ausdruck verleihen. Alle nur erdenklichen Verbote sind herzlich willkommen und finden wohlwollende Aufnahme im Kreise der Frauen. Hol' Dir Mut und Erlaubnis für Deine geheimen Bedürfnisse !

SAMSTAG 10. März 2012

17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE
19:00 bis 21:00 MALEN IN ROT – Gabi Pröll

Im sinnlich-schöpferischen Ausdruck unseres zyklischen Fließens kannst Du die Wirkung dieses Akts wahrnehmen und spüren. Jede Frau malt ihr eigenes Kunstwerk auf Leinwand zum Mitnehmen und wir schaffen auch ein gemeinsames Werk. Ich zeige mein „Rotes Gold“ (getrocknetes Mensblut) und ein damit bereits gemaltes Bild als Anregung, in die Tiefen Deines Rot's zu tauchen. Wer mag, kann getrocknetes Blut mitbringen.
Folgende Materialien stehen zur Verfügung: Leinwände, Pinsel und Werkzeuge, rote Früchte, Erde, Farbpulver, Sand, Kleber, rote Farben in Acryl, Aquarell und Wasser, Fingerfarben, Bunt- und Filzstifte
Zusätzl. Materialbeitrag: 8 Euro
nur mit Anmeldung: mail@gabrieleproell.at bis 7. März

SONNTAG 11. März 2012

11:00 bis 13:00 GEBÄRMUTTERTÄNZE - Uta
Die Gebär-Mutter ist mit dem tiefen Selbstgefühl von Frauen und ihrer inneren Welt verbunden. Sie ist ein Symbol für ihre Träume und für das Selbst, das sie gebären möchte.
Traditionelle Frauentänze, die über Jahrtausende von Generationen von Frauen überliefert wurden, integrieren Bewegungen zur sanften Belebung und Stärkung von Gebärmutter und Beckenboden und richten von innen auf. Mit entspannter Präsenz und sinnlicher Achtsamkeit schaffen wir ein Bewusstsein des „inneren heiligen Raumes“ und schöpfen zugleich Lebenskraft und Weisheit durch die Tanzgemeinschaft.
Ein Weg zur Selbstliebe, Körperheimat und zur Entfaltung deiner weiblichen Authentizität.
Tänze und meditative Reigen und Tänze für die „Heilige Zone“ stärken die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Beckenbodens und deiner Gebärmutter .
Bringe bequeme Kleidung, in der du dich schön und wohl fühlst und eine warme Kuscheldecke.
13:00 bis 15:00 OPEN HÜTTE
15:00 bis 17:00 „REGELSCHMERZ ADE ! – DER WEG ZUR FREIEN MENSTRUATION“ - Caroline Oblasser
Menstruieren – einfach so - ohne Hilfe von Binden, Tampons oder Menstruationstassen.
Kann das funktionieren ? Ja, es kann !.
Für Mädchen und Frauen die gerne mehr über ihren Zyklus und ihre Gebärmutter wissen wollen, die ihre Regelschmerzen auflösen möchten. Sprichst Du schon mit deinem Muttermund ? Finde heraus, wie Du Dein Frausein voll ausschöpfen und voller Lust genießen kannst.
17:00 bis 19:00 OPEN HÜTTE
19:00 bis 21:00 HEILUNGSRITUAL FÜR DIE DIE ROTE KRAFT - Mona Rut, Dr.Trixi Urbanek
Mona und Trixi werden gemeinsam ein Heilungsritual, weiblicher Art, für die „Rote Kraft“ anleiten. Unsere weiblichen Qualitäten verbinden sich dabei mit dem kollektiven Raum in und um uns. Inspiriert durch die von Matsjendranath (tibetischer Mönch im 8. Jhd.) überlieferte Meditation werden wir die „Rote Kraft“ ins uns sammeln, vertiefen und ins Universum schicken. Diese heilsame Verbundenheit stärkt unsere Mitte und wirkt universell.

WORKSHOPLEITERINNEN:

Brigitte Brüggler	www.werksattkraehe.at
Andrea Dechant	www.artedea.net
Sabine Lackner	www.sabinelackner.com
Claudia Lorenz	www.taishan.at
Jasmin Mirfakhrai	www.innermovement.at
Caroline Oblasser	www.editionriedenburg.at
Christa Opocensky	www.lunayoga.at
Gabi Pröll	www.gabrieleproell.at
Mona Rut	www.monarut.at
Trixi Urbanek	www.docfinder.at
Uta (Ute Köck)	www.members.aon.at/ute.koeck

KONZERT:
Ernestine Halbwid www.ernestimme.at
Angela Stummer www.angelandharp.com