

## **30. Juni bis 02. Juli 2023 Frauen Retreat am Wochenende**

### **Auf den Spuren der weiblichen Kraft und des zyklischen Wesens**

An diesem außergewöhnlichen Wochenende bieten wir euch einen geschützten Raum, in dem wir uns so zeigen dürfen wie wir sind. Hier können wir unsere Stärke entdecken und unsere Verletzlichkeit leben. Wir inspirieren uns und feiern unsere Weiblichkeit. Es gibt Platz für neues und altes Wissen, für zarte Trance und Meditation, für Verbundenheit und fürs Genießen. Wir machen uns auf den Weg die eigene Wahrheit und Macht zu entdecken und unsere Selbstachtung zu stärken.

Wir freuen uns auf Dich und laden dich ein, deinen weiblichen Weg bewusst zu gehen. An diesem Wochenende geht ganz praktisch um unsere weibliche Gesundheit in ganz unterschiedlichen Lebensphasen und wie wir uns kraftvoll mit Schätzen aus der Natur stärken können. Und es geht auch um uraltes Frauenwissen, die starken Vorbilder unserer Ahninnen, um unsere Kreativität und Intuition.

Das erwartet dich:

**Freitag:** Ab 17 Uhr kommen wir gemütlich zusammen, bilden den ersten Kreis, lernen uns kennen und spüren in die Kraft der Weiblichkeit hinein. Wir stärken uns an einem vegetarischen Buffet, bevor wir uns auf einen entspannten Spaziergang zum Sonnenuntergang an der Elbe begeben. Mit einem Abschlusskreis, den wir mit ein paar Yogaübungen für Gesicht und Beckenboden einleiten, lassen wir den Abend ausklingen.

**Samstag:** Der Samstag erwartet Euch mit viel Wissen und Erlebnissen

Am Vormittag stehen eine energetische Reinigung, eine Meditation und Medizinwanderung auf dem Programm. Wir schauen, welche Schätze die Natur für uns bereithält, sammeln Kräuter und bereiten ein gemeinsames Mittagessen zu.

Am Nachmittag stellt sich jede Vaginalzäpfchen zur Pflege ihrer weiblichen Intimzone her. Auch ätherische Öle können uns bei Alltagsbeschwerden helfen. Dazu kannst du dir einen Roll-on selber herstellen und in der Rezeptur wählen zwischen Kopfschmerzen, innerer Unruhe, Leberpflege oder Stimmungsschwankungen. Es geht kreativ weiter, mit dem Machtwort der Großmütter, mit Naturmaterialien, Ton, Farben, Perlen, Federn und deinem persönlichen Symbol. Lass dich überraschen von uns und deiner Intuition. Am Abend planen wir eine heilige Feuerzeremonie, in der wir das loslassen können, was nicht mehr zu uns gehört. Damit beschließen wir den Tag und legen noch Kartoffeln unter die Glut für unser Mittagessen am Sonntag.

**Sonntag:** Wir treffen uns im Garten oder am Strand zu einer gemeinsamen Meditation. Vielleicht legen wir eine Spirale für unseren weiblichen Weg, der uns nach Innen und nach außen führt. Möglicherweise wird es auch ein Mandala aus Muscheln und Fundstücken und entspricht damit unserer Gebärmutter. Das ist der Ort, wo alle Fragen, Antworten und Lösungen gemeinsam leben. Der Kreis erinnert uns an unsere Ganzheit und Verbundenheit.

Gegen 12 Uhr nehmen wir gemeinsam ein leichtes Mittagessen ein, bevor wir Euch mit den Eindrücken des Wochenendes und dem Segen der Großmütter und Ahnen verabschieden.

### **Es freuen sich auf Dich**

Jutta Westphalen und Sonja Bienemann

**Sonja Bienemann ist Wechseljahreberaterin, Kräuterpädagogin und Autorin.** Sie begleitet Frauen auf dem oft herausfordernden Weg durch die Wechseljahre. Dabei steht ihr das Wissen über Kräuter und ätherische Öle zur Seite.

Sonja möchte den Frauen die Angst vor dieser Veränderung zu nehmen, sie unterstützen und Mut machen, sichtbar zu bleiben. Sie möchte Dich begleiten, wenn Du von Deiner Fruchtbarkeit Abschied nehmen oder aber auch einfach nur wissen möchtest, was in der Zeit des hormonellen Umbruchs in Deinem Körper geschieht. Denn allein das Wissen um die Vorgänge kann viele Ängste und Sorgen vertreiben. Die Gemeinschaft von Frauen, das Gefühl aufgefangen und angenommen zu werden, möchte Sonja in ihren Gesprächsgruppen vermitteln.

Denn vielen Kulturkreisen ist es so, dass Frauen einen neuen und absolut positiven Stellenwert in der Gesellschaft bekommen, wenn sie nicht mehr gebären können. Die „weise Frau“ kann sich jetzt darum kümmern, ihr Wissen weiterzugeben. Sie kann Beraterin sein, kann die junge Frau entlasten, ihr Freiräume schaffen. Sie kann sich aber auch selber verwirklichen, ihrem Leben eine neue und für sie erfüllte Wendung geben. Sie ist überzeugt, dass das Leben nochmal einen neuen Schwung aufnimmt, wenn die fruchtbare Phase vorbei ist.

<https://sonja-bienemann.de>

### **Wir freuen uns, wenn du dabei bist!**

**Seminarort:** Wir treffen uns auf einem ehemaligen Bauernhof mit großem Garten. Er liegt direkt an der Elbmündung zwischen Hamburg und der Nordsee. Dort gibt es einen hellen Seminarraum, eine moderne große Küche, einige Schlafräume und Bäder. Außerdem liegt in 100 Meter Entfernung ein Hotel, bei dem Zimmer gebucht werden können. Die genaue Adresse erfährst du bei deiner Anmeldung

Preis pro Person: 330 Euro (inkl. Vegetarischer Vollverpflegung und MwSt.)

Übernachtung im Seminarhaus (Doppelzimmer): 50 Euro pro Nacht, pro Person

Übernachtung im Hotel: Einzelzimmer: 55 Euro pro Nacht /Doppelzimmer 95 Euro pro Nacht

Hast du Fragen oder möchtest dich anmelden? Einfach ..... hier klicken:

<https://sonja-bienemann.de>

Handy: 0176-23254311