

Zeit für Dich – im Jahreskreis

Eine offene kreative Coaching-Gruppe für Frauen



Wie kannst Du die monatlichen Energien im Jahreskreis bestmöglich für Deine Themen und Deine Selbstfürsorge nutzen? Das ist die zentrale Frage dieser offenen monatlichen Jahresgruppe, die Dich unterstützen möchte, im Einklang mit den Jahreszeiten zu handeln und damit Deine Themen hilfreich zu gestalten. Du wirst kleine Rituale gestalten, kreative Coaching-Methoden erleben und Jahreskreis-Feste drinnen und draußen feiern. Du kannst die Verbindung zur Natur aufnehmen und ihre Kräfte nutzen. Du gestaltest für Dich und tauschst Dich mit anderen Frauen aus.

Wir treffen uns immer samstags zwischen 11.30 und ca. 15.30 Uhr, wenn es möglich ist, persönlich in Hamwarde, Dorfstr. 30, sonst über ZOOM. Dabei verbringst Du einen Teil der Zeit draußen in der Natur. Die monatlichen Termine können einzeln gebucht werden.

Methoden: Thematische Einführungen zu den monatlichen Energien im Jahreskreis, Austausch, Symbolgänge (Medicine Walks) und Erkundungen draußen, Meditationen, kreatives Gestalten und Schreiben im Selbsterfahrungs-Prozess, Symbolarbeit, innere Reisen, rituelle Handlungen ...

Ich, Nina Stiewink, von *Ihretwegen* Coaching / Training, unterstütze seit 30 Jahren Frauen in Einzel- und Gruppenprozessen in ihrer persönlichen Entwicklung. Mehr von mir auf www.ihretwegen.de

Die Termine in 2024, immer samstags, 11.30 – ca. 15.30 Uhr

6. April - Alles öffnet sich einer neuen Lebensenergie

27. April: – Walpurgis feiern

1. Juni – Bilanz ziehen und aktiv sein

6. Juli - Gemeinschaft erinnern und feiern

3. August – Einen Schnitt machen, Entscheidungen treffen

Ausführliche Inhalte s. unten

Teilnehmerinnen: 1 - 9 Personen (über ZOOM auch mehr)

Ort: in Hamwarde bei Geesthacht und
auch mal online über ZOOM

Kosten: 50 € / Termin

Für Anmeldung und Rückfragen:

Inhaltlicher Überblick

27. April– Walpurgis / Beltane feiern

Nach dem Winter gehen wir wieder in die Kraft. Wie könnte das besser möglich sein als über ein Frauenfest, mit dem wir Sinnlichkeit und Lebenslust feiern, die Verbundenheit vertiefen und unsere Herzenswahrheit erkunden.

1. JUNI – Erste Bilanz ziehen und aktiv werden

Die Öffnung, die im Mai begonnen hat, verstärkt sich im Juni, dem ersten Sommer-Monat mit dem längsten Tag und der kürzesten Nacht. Die Blüten erreichen ihren Höhepunkt. Sie stehen für das geöffnete Herz, das Tun in Liebe, Mitgefühl und Verständnis, für uns und andere. In diesem Monat liegt die stärkste Lichtkraft und die Frage nach der konkreten Umsetzung deiner Pläne: Was kannst Du aktiv tun, um den guten nächsten Schritt hin zu Deinem Ziel zu gehen?

In der Zeit um die Sommer-Sonnenwende ist es gut (in der Natur) innezuhalten, in sich hineinzuhorchen und sich neu auszurichten, Die Ernte-Zeit beginnt, es wird eine erste Bilanz gezogen. Komme ins Tun!

6. JULI – Gemeinschaft erinnern und feiern

Dies ist eine gute Zeit, Dir Gedanken zu Deiner Gemeinschaft zu machen, die hilft und unterstützt, das gemeinsam zu schaffen, was eine alleine nicht schaffen kann: *„Eine Frau kann nicht ein Haus bauen, aber 20 Frauen können 20 Häuser bauen.“* (Sprichwort der Native Americans) Welchen Teil kannst Du zum Gelingen in der Gemeinschaft beitragen und welche Unterstützung wünschst Du Dir? Bist Du Dir bewusst, welche Unterstützung Du bekommen kannst? Gibst du Deinen Teil und nimmst Du Deinen Teil? Was denkst Du über Gemeinschaft und welche Bilder bietet Dir die Natur dazu an?

3. AUGUST – Einen Schnitt machen, Entscheidungen treffen

Im August liegt die Fülle der Früchte und der Kraft für uns bereit. Nur: Was ist wesentlich und was vom Überfluss willst Du ernten? Auch ein Zuviel von allem bringt uns aus dem inneren Gleichgewicht. Deswegen wird traditionell am 1. August das Fest der „Schnitterin“ (Lammas) gefeiert. Es wird sichtbar in der Ernte der goldenen Getreidefelder. Und lädt ein zu klären: Wo kann ich die Fülle in meinem Leben annehmen und zugreifen? Wo verhindern einschränkende Glaubenssätze, wirklich Zugang zu der Fülle im Leben zu haben? Dann kann die Sichel, das Symbol der Schnitterin, hilfreich dafür sein, Altes, hinderlich gewordenes, von uns zu trennen, damit wir für die Fülle in unserem Leben offen sind und sie annehmen können.

Vielleicht wird es auch um Entscheidungen gehen, ob und wie es mit der Gruppe weitergehen wird.

Hintergrund-Literatur:

- Gehse, Christina: Die spirituelle Macht der Frau, 2012 Irdana Verlag
- Griebert-Schröder, Vera / Muri, Franziska: Meine schönsten Rauh Nächte, 2017 Irisiana Verlag
- dies., Vom Zauber der Rauh Nächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren, 2012 Irisiana Verlag
- dies., Die Rauh Nächte als Quelle der Ruhe und Kraft. Zwölf Phantasie Reisen für mehr Energie im neuen Jahr, 2014 Irisiana Verlag (CD)
- Loh, Nirgun W. / Sievers, Sakina K.: Das Wunder der Wandlung. Eine Reise in die Welt der fünf Elemente, 2009, ShenDo-Verlag
- Rulard, Jeanne: Immerwährender Jahreskreis-Kalender. Ein spiritueller Lebensbegleiter, 2010 Schirner Verlag
- Skadé, Cambra: Die schamanische Kraft im Alltag. Von Schamaninnen, Hausfrauen und anderen merkwürdigen Wesen, Edition Skadé, 2012 (inzwischen gibt es eine 2. überarbeitete Ausgabe vom Arun-Verlag)
- dies., Shamal. Eine kirgisische Liebesgeschichte, 2009 Hans-Nietsch-Verlag
- Voigt, Ziriah: Ritual und Tanz im Jahreskreis, 2012² Irdana Verlag
- Winnemuth, Meike: Bin im Garten. Ein Jahr wachsen und wachsen lassen, 2019 Penguin Verlag