

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 15.00 Uhr, wenn es möglich ist, persönlich, sonst über ZOOM. Dabei verbringst Du einen Teil der Zeit draußen in der Stadt-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 2021-2022, immer samstags, 11.30 – ca. 15.00 Uhr

- 4. Dezember – Festliche Stille im festlichen Trubel**
- 8. Januar - Aus der Ruhe wächst das Neue**
- 5. Februar – ins Licht hinein planen**
- 5. März: – Kraft tanken - Kraft bewahren**
- 2. April - Alles öffnet sich einer neuen Lebensenergie**
- 30. April - Sei liebevoll zu Dir, gib Liebe in die Welt**
- 4. Juni – Feiere das Wachsen – in Dir und in der Gemeinschaft**
- 2. Juli - Im Sonnenschein reifen lassen**
- 06. August – Zeit der Fülle**
- 3. September – Zeit der Ernte**
- 8. Oktober – Zeit für Einkehr**
- 5. November – Zeit der Wandlung**

Ausführliche Inhalte auf www.ihretwegen.de/Aktuelles oder auf Anfrage

Teilnehmerinnen: 2-8 Personen

Ort: in Hamburg-Bergedorf,
möglicherweise auch mal online über ZOOM

Kosten: 50 € / Termin

Für Anmeldung und Rückfragen:

Inhaltlicher Überblick

4. DEZEMBER – Festliche Stille im festlichen Trubel

Wir bereiten uns im Dezember auf die Ankunft des neuen Lichtes vor, vielleicht mit dem Blick auf Weihnachten, vielleicht auf den 21. Dezember mit der Wintersonnenwende. Etwas Geheimnisvolles und Vorfrequentes liegt in der Luft. Die Luft wird klarer, Nebel verzieht sich. Wir können darauf achtgeben, dass all dies nicht im Weihnachtsstress untergeht. Hier ist Weisheit gefragt und das ist das Thema des Dezembers. Wir fragen nach dem, was unsere Weisheit ausmacht und wer wir sein möchten. Was möchten wir geben und welche Lebenserfahrungen und Weisheiten anderer haben uns in diesem Jahr berührt? Wir halten Ausschau nach Geschenken – für uns und für andere. Und gehen achtsam mit uns um, damit die Kräfte reichen. Eben: weise.

8. JANUAR- Aus der Ruhe wächst das Neue

Nach dem aufregenden und aktiven Dezember kehrt im Januar wieder mehr Ruhe ein. Vielleicht ist das der Monat, in dem wir die Ruhe der Natur richtig genießen können mit Spaziergängen, indem wir aufmerksam in die Stille lauschen. Es braucht die Ruhe, die Pause, aus der etwas Neues entstehen kann. Es ist ein Innehalten der Natur, das große Warten. Und kann uns helfen, das Schweigen einzuladen, das einfach(e) Sein, die Reduktion. Auch wegen der kleinen Kräfte ist es wichtig zu schauen: was ist wesentlich? Im Atem liegt die Betonung auf dem Ausatmen, Die Kerzen und das Licht sind weiterhin wichtig als Zeichen des Lichtes in unserem Inneren, wenn es draußen kaum Licht gibt. Wir können das Wissen der nicht-alltäglichen Wirklichkeit nutzen, um dieses Wissen zu tiefen.

5. FEBRUAR – ins Licht hinein planen

Die Energie des Monats sind Achtsamkeit und Selbstsorge: noch sind wir im tiefen Winter. Unser Gesamtsystem benötigt wie die Natur viel Ruhe. So wie Ritual-Kerzen in dieser Zeit gesegnet werden benötigen Vorhaben den SEGEN, es geht noch nicht um die Ausführung selbst! Wir verankern die Pläne in der Erde, damit sie wachsen und groß werden können. Mit dem Valentinstag Mitte Februar ist es auch eine gute Zeit, den Lieben in Deinem Leben Danke zu sagen. Ende des Monats werden mit Fasching die Geister des Winters ausgetrieben. Und die Närrin zeigt sich ein erstes Mal mit ihrer ver-rückten Sichtweise. Und Du kannst Dir überlegen, welche andere Rolle will ich mal leben, die vielleicht mit mehr Leichtigkeit und der Närrin verbunden ist. Es ist die Zeit des Geschichten-erzählens am Feuer.

5. MÄRZ – Kraft tanken - Kraft bewahren

Am 1. März ist meteorologischer Frühlingsbeginn und die Zeit für die Frühlingsblüher beginnt draußen. Am 8. März ist Internationaler Frauentag und wir entwickeln langsam wieder Kraft, unsere Rechte und Positionen nach außen zu behaupten und für uns und unsere Visionen einzustehen. Am 20. März ist astronomischer Frühlingsbeginn, Ostara, die Frühlings-Tag- und Nacht-Gleiche. Nun gewinnt das Licht endgültig die Macht über das Dunkel und wir fragen uns: Was will ans Licht? Was trage ich nach außen? Mit dem **Frühling** beginnt eine neue Jahreszeit, deren Qualität wir gemeinsam

erkunden und mit der Archetype der Närrin, der 13, dem neuen Element begrüßen werden. Wir fragen uns: was ist das Neue, das es in diesem Jahr brauchst, damit ich meinen Weg gut gehen kann? Gleichzeitig ist es gut, mit den Kräften haushalten. Die Krokusse können plötzlich nochmal unter Schnee verschwinden und ein kalter Windstoß lässt uns wieder den Mantel über das T-Shirt ziehen. Es ist ein verführerisches Locken der Sonnenstrahlen. Aber noch findet Wetter immer nur JETZT statt und ist unbeständig. Nur die Stärksten wagen sich schon nach draußen und die Schlaun lassen die Knospen noch geschlossen. Daher geht es auch um das Thema Selbstsorge. Was unterstützt Dich, Deine Kräfte am Ende des Winters noch zusammen zu halten und Dich wieder aufzutanken, wenn Dich nach Momenten der Sonne und des Lichts der Wind wieder durchpustet. Im direkten Sinne ebenso wie im übertragenen Sinne.

2. APRIL - Alles öffnet sich einer neuen Lebensenergie

Der Monatsname „April“ stammt ab von aperire – sich öffnen, langsam wieder nach draußen, mit der Qualität der Neugierde. Es ist eine gute Zeit um mit dem Räuchern von Heilkräutern Altes loszulassen, das es nicht mehr braucht und den neuen Weg verhindert. Es ist die Zeit der knospenden Lebensenergie, Aufbruch und „Tata- Kraft“ (eigentlich ein Rechtschreibfehler von „Tatkraft“; ich fand es dann sehr passend ☺) In der Natur wachsen nun Wildkräuter zur Reinigung und Entschlackung. Welche alten Schlacken kannst Du von Dir ablösen? Was will in Dir erblühen?

30. APRIL – Lebenslust feiern

Nach dem Kraft tanken im Winter und der Vision im frühen Frühling geht es jetzt am Walpurgis-Tag / Beltane um die Frage, was Du in Liebe und Lebenslust fröhlich in die Welt gibst: Alles ist in voller Blüte, das ganze Potential ist greifbar. Was ist Deine ganz persönliche Art, Dein ganz Eigenes zum Blühen zu bringen und umzusetzen?

Darin ist der liebevolle Umgang mit Dir selbst angelegt, der nicht im „ich muss“ sondern im „ich darf“ und im „Ich entscheide mich für“ liegt. Die sinnliche Leidenschaft für Dich und die Welt beinhaltet eine Akzeptanz für die Dinge, wie sie sind, nicht wie sie sein sollten. Was ist das, was Du mit Leichtigkeit und in Fülle in die Welt geben kannst? Wofür möchtest Du Dein Herz öffnen, worauf Dein Licht scheinen lassen?

4. JUNI – Kraft tanken und Bilanz ziehen

Die Öffnung, die im Mai begonnen hat, verstärkt sich im Juni, dem ersten Sommer-Monat mit dem längsten Tag und der kürzesten Nacht. In diesem Monat liegt die stärkste Lichtkraft (auch wenn es bei uns dann oft regnet) und die Frage nach der Aktivität verstärkt sich: Was kannst Du tun, um die Energie Deines derzeitigen Themas in die Aktivität zu bringen? Wie achtest Du auf Deinen Körper, um ihn in der Aktivität zum Besten zu nutzen? In der Zeit um die Sommer-Sonnenwende herum ist es gut (in der Natur) innezuhalten, in sich hineinzuhorchen und sich neu auszurichten, Die Ernte-Zeit beginnt, es wird eine erste Bilanz gezogen:

2. JULI – Gemeinschaft erinnern und feiern

Gemeinschaft: Wer gehört zu Deiner Sommergemeinschaft, mit wem kannst Du auf eine Dir gemäße Art feiern? Wer gehört zu Deiner Gemeinschaft, 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? Im Januar wurden vielleicht Vorsätze gefasst, die in der Kargheit des Winters schlechter umzusetzen waren als jetzt im Juli aus der Fülle heraus. Deshalb ist jetzt eine gute Zeit, danach zu fragen: Wovon möchte ich mich verabschieden, wohin möchte ich mich wandeln? Bringe es ans Feuer der Transformation. Gleichzeitig ist es ein guter Moment zurückzublicken zu all dem, was Du zu Deinen Zielen und Vorhaben schon in diesem Jahr entwickelt hast. Mache Dir nochmal die Schritte der vergangenen sechs Monate bewusst. „Nimm den Duft des Sommers tief in Dich auf. Er wird in der dunklen Jahreszeit die Sonne in Dir scheinen lassen“ (Jeanne Rulard).

6. 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.

3. SEPTEMBER – Zeit der Ernte

Früher im bäuerlichen Leben war die Ernte und die Frage, wie sie ausfiel, essentiell. Auch für uns kann es hilfreich sein zu fragen: Was ernten wir von diesem Jahr? Was von den Wünschen und Visionen zu Jahresbeginn ist aufgegangen und Wirklichkeit geworden? Was davon können wir jetzt ernten, was dient (nur) als Erfahrungskompost für den weiteren Weg? Wofür kann ich danke sagen? Zudem steht die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche bevor: dann sind die Nächte wieder länger als die Tage und es ist eine gute Zeit, zu prüfen, was brauchst Du in den dunkler werdenden Monaten? Was trägst Du von der Ernte aus der lebendigen Sommergemeinschaft in den inneren Rückzug des Herbstes? Es geht vielleicht um ein Einkochen der Erfahrungen auf seelischer Ebene.

Die inneren Bewegungen innerhalb des Jahreskreislaufes sind immer auch ein Ein- und Ausatmen: Draußen erleben, innen verarbeiten, geben und nehmen. So ist die Natur und wir sind ein Teil davon. Auch wenn wir vielleicht wieder lernen müssen, das wirklich zu spüren, so können wir uns doch jederzeit entscheiden, uns damit wieder zu verbinden und so die Energien der Jahreszeiten hilfreich zu nutzen.

08. OKTOBER – Zeit der Einkehr

Blätter färben sich bunt. Nebel zieht auf. Der Morgentau auf den Spinnweben schimmert in der Oktobersonne in allen Regenbogenfarben. So zeigen uns die Spinnen das Element des Webens, der Stärkung der Verbindungen und Netzwerke. Die Zugvögel ziehen davon und die Natur beginnt, alles Überflüssige abzuwerfen, um sich für den Winter zu rüsten. So kann auch für uns eine Zeit der Reinigung, des

„Ausmistens“ und neu Ordnen sowie der inneren Einkehr beginnen. Rückzug, Neuausrichtung und Wandlung sind Themen des Oktobers. Mit den Erntedank-Feiern finden Danken und Ernten ihren Höhepunkt. Ist er überschritten, geht es darum, allen wesentlichen Ressourcen einen Platz für den herannahenden Winter zu geben, um gut versorgt zu sein. So machen wir uns unsere Ernte des Jahres bewusst und fragen auch danach, welche schwierigen Erfahrungen uns stärker, reifer und bewusster gemacht haben, so dass wir sie für die Zukunft als Schätze zur Verfügung haben.

05. NOVEMBER – Zeit der Wandlung

Im November wächst das Mystische der Natur. Die Normen spinnen den Schicksalsfaden. Das Unvollkommene will willkommen geheißen werden, der Schatten, der so ungeliebt zum Licht dazu gehört. Wir können die Dunkelheit genießen als Rückzugsort und – zeit, Und uns fragen: Was gibt mir Kraft – gerade in dunkler Zeit? Und wem kannst Du dankbar sein, weil diese Person Dir das Leben in diesem Jahr leichter / schöner gemacht hat? Wenn Du im November schon beginnst, über Geschenke nachzudenken, vielleicht möchtest Du die Menschen einbeziehen, denen Du dankbar sein kannst. Oder Du gibst eine symbolische Gabe in die Natur, weil Du Dich in ihr stärken konntest ... Der November ist auch eine Zeit, der Ahnen und Toten zu gedenken. Was kannst Du von ihnen lernen? Wie können sie Dich stärken? Wir werden uns (der Geschenke) unserer Wurzeln bewusst, um wachsen und uns wandeln zu können.

Hintergrund-Literatur:

- Gehse, Christina: Die spirituelle Macht der Frau, 2012 Irdana Verlag
- Griebert-Schröder, Vera / Muri, Franziska: Meine schönsten Rauhächte, 2017 Irisiana Verlag
- dies., Vom Zauber der Rauhächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren, 2012 Irisiana Verlag
- dies., Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft. Zwölf Phantasiereisen 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