

## **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, 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](http://www.ihretwegen.de)**

**Die Termine 2022, immer samstags, 11.30 – ca. 15.30 Uhr**

- 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 Freude in die Welt**
- 4. Juni – Kraft tanken und Bilanz ziehen**
- 2. Juli - Gemeinschaft erinnern und feiern**
- 6. August – Einen Schnitt machen, Entscheidungen treffen**
- 3. September – Balance**
- 8. Oktober – Zeit der Ernte und der Einkehr**
- 5. November – Zeit der Wandlung**
- 3. Dezember – Dunkelheit und Licht**

*Ausführliche Inhalte auf [www.ihretwegen.de/Aktuelles](http://www.ihretwegen.de/Aktuelles) oder auf Anfrage*

**Teilnehmerinnen:** 1 - 6 Personen

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

**Kosten:** 50 € / Termin

**Für Anmeldung und Rückfragen:**

## Inhaltlicher Überblick

### **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, bei denen 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**

Mit dem März kommt der Frühling und es beginnt draußen wieder zu blühen. Aber wir müssen noch 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.

### **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 – Sei liebevoll zu Dir – gib Freude in die Welt**

Nach dem Kraft tanken im Winter und der Vision im frühen Frühling geht es jetzt um die Frage, was Du in Liebe 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 Liebe zu Dir und zur Welt beinhaltet eine Akzeptanz für die Dinge, wie sie sind, nicht wie sie sein sollten. Was sind Deine Fähigkeiten und Stärken, 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**

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?

#### **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 – Balance**

Bei diesem Treffen möchte ich mit euch den Blick auf das Thema Balance werfen. Am 21. September ist Tag-und-Nacht-Gleiche. Tage und Nächte sind kurzzeitig gleich lang, bevor die Nächste wieder länger werden und wir uns fragen: Was nehme ich mit in die dunkler werdenden Monate? Aus der Arbeit mit der Balance können neue Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten entstehen. Im Dreiklang der Ernte-Monate August, September und Oktober liegt der Schwerpunkt diesmal auf der Frage der

Verbindung von scheinbaren Gegensätzen wie hell und dunkel, innen und außen, Nähe und Distanz, Wärme und Kälte, ...

## **08. OKTOBER – Zeit der Ernte und 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 Nornen 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.

## **3. DEZEMBER – Dunkelheit und Licht**

Im Dezember geht es traditionell um die Erwartung (Advent = warten auf die Ankunft) des neuen Lichtes. Im Christentum ist mit Weihnachten die Erwartung des Christus-Kindes damit verbunden. Vorchristlich ging es bei der Wintersonnenwende um die Hoffnung darauf, dass nach der winterlichen Dunkelheit das lebensspendende Licht zurückkommt. Rauhacht-Rituale knüpfen daran an und erfreuen sich neuer Beliebtheit.

Wir wollen uns beim Dezembertreffen mit unterschiedlichen Aspekten von Licht und Dunkelheit beschäftigen: Wie geht es Dir mit dem Dunkel, wie mit dem Licht? Wo hast Du in diesem Jahr Licht ins Dunkel gebracht? Wer hat für Dich in einer schwierigen Situation oder Zeit ein Licht angezündet und Dir beigestanden?

### **Hintergrund-Literatur:**

- Gehse, Christina: Die spirituelle Macht der Frau, 2012 Irdana Verlag

- Griebert-Schröder, Vera / Muri, Franziska: Meine schönsten Rauhnächte, 2017 Irisiana Verlag
- dies., Vom Zauber der Rauhnächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren, 2012 Irisiana Verlag
- dies., Die Rauhnächte 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, 2012<sup>2</sup> Irdana Verlag
- Winnemuth, Meike: Bin im Garten. Ein Jahr wachsen und wachsen lassen, 2019 Penguin Verlag