

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, 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 2023, immer samstags, 11.30 – ca. 15.30 Uhr

- 4. März: – Kraft tanken - Kraft bewahren**
- 1. April - Alles öffnet sich einer neuen Lebensenergie**
- 6. Mai – Mit Leichtigkeit erblühen**
- 3 Juni – Kraft tanken und erste Bilanz ziehen**
- 1. Juli - Gemeinschaft erinnern und feiern**
- 5. August – Einen Schnitt machen, Entscheidungen treffen**
- 2. September –Bestandsaufnahme zur Tag- und Nachtgleiche**
- 7. Oktober – Zeit der Ernte und der Einkehr**
- 4. November – Zeit der Wandlung**
- 2. Dezember – Dunkelheit und Licht**
- 6. Januar 2024- Mit den Gaben dreier Magierinnen ins neue Jahr**

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**

4. MÄRZ – Kraft tanken - Kraft bewahren

Mit dem März kommt der Frühling und das Blühen entfaltet sich. Gleichzeitig ist es klug, noch gut mit den eigenen Kräften zu haushalten, da noch stürmische Winde wehen - gerade auch in diesen besonderen Zeiten. Mit der Frühlings-Tag- und Nachtgleiche halten die Innen – und Außenkräfte sich die Waage. Und so wollen auch wir am Seminartag schauen, wie jede ihre Kräfte gut bündelt und sich stärkt. Gleichzeitig gehen wir im Thema „Visionen“ und „Ziele“ weiter und fragen, welche Kräfte und Schätze wir jeweils in diesem Jahr gut in die Welt geben können.

1. 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?

6. Mai – 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?

3. 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 Rosenblüte erreicht ihren Höhepunkt. Die Rose steht für das geöffnete Herz, für Liebe, Mitgefühl und Verständnis, für uns und andere. In diesem Monat liegt die stärkste Lichtkraft (auch wenn es bei uns dann oft regnet) und die Frage nach der konkreten Umsetzung deiner Pläne verstärkt sich: 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.

1. 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?

5. 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.

2. SEPTEMBER – Achtsamkeit zur Tag- und Nachtgleiche

Bei diesem Treffen möchte ich mit euch den Blick auf das Thema Bestandsaufnahme werfen: Mit welchen Ressourcen und Schätzen, Wissen und Weisheiten gehst Du in die Tag- und Nacht-Gleiche am 21. September und damit in die dunkler werdenden Tage? Sind Deine inneren und äußeren Vorrats-Schränke gut gefüllt oder muss Vorhandenes noch transformiert, eingemacht, verfügbar gemacht werden? Was nimmst Du mit in die dunkler werdenden Monate? Was nimmst Du mit in die nächste Zeit, damit neue Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten entstehen? In den indigenen Völkern war es überlebenswichtig rechtzeitig zu überprüfen, ob alles für das Überleben im Winter eingesammelt ist, bevor das Sommerlager abgebaut und die geschützteren Unterkünfte für den Winter angepeilt wurden. Was kann der Gedanke für Dich bedeuten? Und was braucht es vielleicht noch aus der Sommergemeinschaft, um gut in den Herbst gehen zu können?

08. OKTOBER – Erntedank und Einkehr

Blätter färben sich bunt. Nebel zieht auf. Spinnweben schimmern in der Oktobersonne oder im Herbstregen in Regenbogenfarben und Schimmerglanz. Die Zugvögel ziehen davon und die Natur beginnt, alles Überflüssige abzuwerfen, um sich für Herbst und Winter zu rüsten. So kann auch für uns eine Zeit des „Ausmistens“, des Neu-Ordens sowie der inneren Einkehr beginnen.

Mit den Erntedank-Feiern finden Danken und Ernten ihren Höhepunkt. Nun geht es darum, allen wesentlichen Ressourcen einen Platz für den herannahenden Winter zu geben, um gut versorgt zu sein. Lasst uns Ernte-Dank feiern, uns unserer Ernte und Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen bewusstwerden und fragen, wie uns Erlebtes für die Zukunft als Schatz zur Verfügung stehen kann.

12. NOVEMBER – Zeit der Wandlung

Im November wächst das Mystische der Natur. Die Norrnen 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?

6. Januar 2024- Mit den Gaben dreier Magierinnen ins neue Jahr

Das Fest der heiligen drei Könige – oder waren es doch vielleicht drei Magierinnen 😊 ist erst einen Tag vorbei, wenn wir uns treffen. Und so wollen wir ihre Geschenke, Weihrauch, Gold und Myrrhe, erkunden, um sie mit in das neue Jahr und unseren Alltag zu nehmen, der nach den Festtagen und des Rauhächten wieder beginnt. Wir stärken Geist und Seele, unseren Körper und das Wissen darum, warum wir auf dieser Welt sind und was wir ihr aus uns heraus zu geben haben.

3. 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.

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