**FrauenZeit - ein Jahrzeszyklus zu Liebe & Sexualität**

**Worum geht es ?**

Es gibt wohl kaum ein anderes Thema in einem Menschenleben, welches uns näher an unsere Gefühle und unser Potenzial bringt wie Liebe & Sexualität. Sexualität bringt, genau wie das Leben selbst, ständige Veränderung, Entwicklung und Erfüllung mit sich. Unsere Geschichte und das Leben unserer Ahnen zeigen ein Bild, das weniger von Erfüllung, sondern eher von Unterdrückung und Domestizierung der Frau geprägt ist. Vieles hat sich seither gewandelt. Aber nach wie vor haben wir kein unbefangenes Verhältnis zu Sexualität. Ich möchte Sie einladen, auf eine subtilere Ebene zu schauen, um sich selber und der eigenen Sexualität näher zu kommen.

**Für wen ist die FrauenZeit geeignet?**

Dieser Jahreszyklus ist für alle Frauen geeignet, die sich mit ihrer Sexualität und Beziehung (zu sich selbst und zum Du) tiefer auseinandersetzen möchten. Dabei ist es nicht entscheidend, ob Sie eine aktive Sexualität, in Beziehung oder als Single leben. Ebenfalls geeignet ist die FrauenZeit, wenn Ihre Sexualität durch Geburten, Wechseljahre, Krankheit, Operation, Stress, Trennung, Lustlosigkeit im Wandel ist, oder auch wenn sie mit Sexualität «abgeschlossen» haben. Ihre sexuelle Ausrichtung spielt keine Rolle.

Der Wunsch, in der Sexualität persönliche Entfaltung zu erleben, genügt.

Als Hilfsmittel biete ich den kinesiologischen Muskeltest an, um herauszufinden, was sich zu einem bestimmten Thema oder Symptom auf der Energieebene verbirgt. Dies stimmt meist nicht mit unserer bewussten und denkgesteuerten Wahrnehmung überein. Allfälliger Stress und Blockaden können unmittelbar gelöst werden.

**Jahreszyklus**

FrauenZeit findet jeweils an einem Vollmondabend statt. Vor der Einführung des heutigen Kalenders mit den 12 Monaten durch Papst Julius, haben sich die alten Völker und Kulturen nach den Mondzyklen orientiert, da sie die Auswirkungen der Mondkraft auf die Wachstumszyklen der Natur beobachteten und nach diesen natürlichen Rhythmen gelebt haben. Auch der weibliche Zyklus geht mit dem Mondzyklus einher und prägt unsere Frauenleben.

Das Jahr 2020 ist ein besonderes, da es hat 13 Vollmonde beinhaltet. Deshalb werden 13 FrauenZeit-Treffen stattfinden. Einmal ist es ein Wochenende mit Übernachtung. Am 13. Vollmond werden wir ein Ritual feiern.

**Folgende Daten 2020**

Fr 10. Jan/So 9. Feb/Mo 9. März/Mi 8. April/Do 7. Mai/Fr 5. Juni

*Sa/So, 4./5. Juli, 18.30 bis 11.00 Uhr Mit Übernachten ev outdoor*

Mo 3. Aug/Mi 2. Sept/Do 1. Okt/Sa 31. Okt/Mo 30. Nov

Mi 30. Dez (*13. Vollmond,* *Ritual)*

**Zeit**

Jeweils von 18.30 bis 22.00 Uhr

**Ort**

Stadtpraxis Luzern, Neustadtstrasse 7

Ort der Übernachtung ist noch offen

**Kosten**

Pro Abend Fr 50.- Gesamter Jahreszyklus FrauenZeit Fr 600.- (Zahlung erfolgt nach dem 1. Abend)

Die Übernachtung im Juli und das Abschluss-Ritual im November beinhalten einen zusätzlichen Unkostenbeitrag von ca. 100.-

**Methoden und Inhalte**

Die FrauenZeit hat 3 Schwerpunkte:

* Kinesiologische Balancen
* Persönlicher Austausch
* Besseres Kennenlernen der weiblichen Organe

Ich biete auch Anregungen für das Weiterforschen im Alltag und Buchtipps an. Je nach Bedürfnis sind auch Kommunikations-Räume für einen vertieften Austausch zwischen den Abenden möglich.

Die folgenden Inhalte sind nicht fix gesetzt, sondern geben eine Richtung. Auch hier werden wir mit dem Muskeltest schauen, ob diese Themen für die Gruppe relevant sind, oder ob es andere Themen gibt, die aktuell sind. Nach dem ersten Abend können Sie sich entscheiden, ob Sie am ganzen Jahreszyklus teilnehmen. Die Gruppe unterliegt der gegenseitigen Schweigepflicht. Bei speziellen Erlebnissen oder Besonderheiten in der Sexualität, biete ich die Gelegenheit, vorgängig mit mir das Gespräch zu suchen. Zudem ist es auch möglich, zusätzliche Begleitung durch mich in Anspruch zu nehmen.

1. **Wo stehe ich mit meiner Sexualität?**

Ich erkenne mein unbewusstes Selbstbild, Glaubenssätze und Verhalten. Kennenlernen der kinesiologischen Balancen (Schnupperabend)

1. **Es geht um mich**

Wo stehe ich mit meinem ICH? Mein Selbstverständnis stärken.

1. **Mein Körper**

DerKörper als Ausdruck von meinem Unbewussten. Wie fühle ich meinen Körper losgelöst von Leistungsdenken und äusserlicher Bewertung?

1. **Berührung**

Ich sehne mich nach Berührung und gleichzeitig meide ich Berührung und brauche Raum für mich und Rückzug. Welcher Stress entsteht bei Berührung?

1. **Brüste**

Meine Beziehung zu meinen Brüsten erforschen und stärken. Wie fühle ich meine Brüste von innen?

1. **Vagina**

Welchen Zugang habe ich zu diesem weiblichen Mysterium? Spüre ich meine Vagina?

1. **Selbstliebe**

Wer kann von sich sagen: Ich liebe mich genauso wie ich bin? Bedingungsloses Lieben ist ein Lernprozess. (ganzes Wochenende)

1. **Nähe**

In Beziehung zu Menschen entstehen sehr viele Gefühle und Nähe. Nähe ist möglich, wenn ich mir selber nah sein kann.

1. **Penis**

Welche Gefühle löst ein Penis in mir aus? Wie geht es mir damit?

1. **Meine Bedürfnisse**

Das Zauberwort heisst Entspannung, immer und überall. Das ist möglich, wenn ich vom Denken ins Fühlen komme.

1. **Schwellkörper, Klitoris, Orgasmus, A&G-Punkt, Ejakulation**

Kenne ich all diese Schätze unserer Weiblichkeit? Spüre ich mich? Vorstellungen und Realität?

1. **Liebe und Beziehung**

Selbstverantwortung übernehmen statt auf romantische Projektionen und Wünsche setzen. Wo stecke ich in Anpassung und Abhängigkeit?

1. **Vollmond Abschluss Ritual: Ich bin vollkommen!**

Statt auf den Prinzen zu warten, heirate ich mich selbst.

**Zu meiner Person und Haltung**

Seit 2004 bin ich therapeutisch mit Familienstellen und schamanischer Arbeit tätig. Im Jahr 2014 bin ich an Brustkrebs erkrankt und wieder genesen. Dies hat mich noch tiefer mit den Selbstheilungskräften in Verbindung gebracht, sowie mit Fragen zu Weiblichkeit und Sexualität. Seit 2016 arbeite ich mit Kinesiologie nach der «emotionalen Evolution» von Bernhard Studer. Mit dieser Methode erlebe ich körperliche und psychische Heilung und Entfaltung des persönlichen Potenzials. Ich bezeichne mich als «Expertin für leichter leben lernen».

Ich habe 2 Kinder (Jg 1997 und 2003), bin geschieden und lebe wieder in einer Beziehung. Mein Vertrauen in den Muskeltest ist sehr gross und in die Hinweise, die er uns gibt. Ich gehe von lebenslangem Lernen und Wachsen und den Selbstheilungskräften aus. Jede Frau trägt in diesem Jahreszyklus die Eigenverantwortung vollumfänglich.

**Anmeldung zum Jahreszyklus 2020: FrauenZeit «Liebe und Sexualität»**

**Name\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vorname\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Adresse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Geburtsdatum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**e-mail-Adresse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Handy-Nummer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ev. Besonderes/Mitteilungen\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Senden per Post oder E-Mail an

Anita Mehr, Rubistrasse 5, 6354 Vitznau

anitamehr@shalum.ch [www.shalum.ch](http://www.shalum.ch) mobil 078 843 42 65