

Ablauf Frauengarten Frühling

Der Freitag:

ab 16 Uhr Begegnung bei Kaffee und Kuchen

- Ankommensritual auf dem Platz
- Ankommen bei dir selbst durch sanfte Atemmeditation und Bewegung
- Abendessen
- Jurtenzeit: Einführung ins weibliche Lebensrad und die weiblich-kreative Seite der Filzkunst
- Ausklang am Feuer

Der Samstag:

- Jurtenzeit: Einstimmung auf den Tag
- Frauenfrühstück
- 1. Filzzeit
- Entspannte Mittagspause nach dem Essen
- 2. Filzzeit
- Abendessen
- Bewegte Körperzeit und entspannende Ölmassage
- Tagesausklang am Feuer: Raum für Gespräche, Singen, Schweigen...einfach dasein

Der Sonntag:

- Jurtenzeit: Einstimmung auf den Tag
- Frauenfrühstück
- 3. Filzzeit
- Mittagessen und kleine Pause
- Jurtenzeit: letzten Fragen Raum geben, Erfahrungen ins Bewusstsein heben, weibliche Schätze würdigen, einsammeln und integrieren
- Abschlussritual
- Kaffee- Kuchenzeit und individuelle Abreise bis 16 Uhr