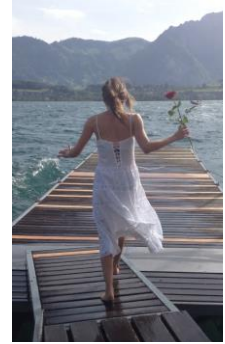


Frausein im 21. Jahrhundert

Leidenschaftlich, strukturiert und weiblich

09. – 12. Mai 2019



Im 19. Jahrhundert wurde Frausein hauptsächlich auf Muttersein begrenzt. Die Mutter als das Herzstück der Familie hielt alles zusammen: den Mann, die Kinder und den Haushalt. Auch die Ehe war im 19. Jahrhundert sehr viel bedeutsamer als heute. Glaube, Kirche und Ehe gehörten zusammen und ein Eheversprechen hielt meist ein Leben lang.

Im 20. Jahrhundert wandelte sich das Bild der Frau. Vor allem durch die Markteinführung der Pille gelang es der Frau, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Verhütung wurde salonfähig, und selbst die Kirche hatte in den meisten Fällen nichts gegen die kontrollierte Fortpflanzung einzuwenden. Die Emanzipation brach wie eine riesige Welle über die Frauen herein.

Frausein im 21. Jahrhundert

Zu keiner anderen Zeit in der Geschichte waren die **Aufgaben einer Frau so vielschichtig wie heute**. Frauen können ihre Freiheiten genießen – mit oder ohne einen Partner. Einige bleiben ihr Leben lang Single und fühlen sich mit dieser Entscheidung richtig gut. Andere entscheiden sich früher oder später dazu, Mutter zu werden, allein oder sie teilen sich die Verantwortung und die Erziehung mit ihrem Partner. Gleichberechtigung ist das große Stichwort. Die moderne Frau ist eine „Working Mom“, die, ähnlich wie schon im 19. Jahrhundert, allem gerecht werden möchte: dem Nachwuchs, dem Mann und dem Job. Selbstverwirklichung ist ihr großes Lebensziel.

Nirgendwo ist Erforschen des Frauseins effektiver als im Kreise von bewussten Frauen. In meinen Seminaren begleite ich die Teilnehmerinnen auf dem Weg zu ihrer wahren Natur - leidenschaftlich, strukturiert und doch weiblich.



Themen:

- Präsenz im Körper mit all seinen Gefühlen
- Rhythmus von Aktivität & Entspannung
- Heilen von Angst & Traumata, Neid, Eifersucht & Konkurrenz, Schuld & Scham
- Genießen von sexuellem & kreativem Ausdruck in Meditation, Berühren, Entspannen, Spiel und Spaß.

Methoden: Spielerisches Lernen durch Bewegung, Rollenspiel und Tanz, Herz-, Atem- und Energiearbeit, Visions- und Tiefenentspannungsreisen, Massage und Berührung, Austausch und Gespräch, Meditation und Achtsamkeitsübungen.

Kosten

Termin

Ort

Anmeldung

310.- € zzgl. Übernachtung und VP

09. Mai 18h bis 12. Mai 2019, ca. 14h

Seminarhaus FreiRaum, 89335 Ichenhausen

Bitte **bis spätestens 20. März 2018** mit

Formular Webseite und 50% Anzahlung



Viramano U. Wermund Körper-, Psychotherapie HPG, Coaching & Meditation

Aalstr. 2, D-82266 Inning und Kapuzinerstr. 25b, 80337 München, Tel. 08143-8065, mobil 0170-332 44

E-mail: viramano@hotmail.com

www.viramano.de