

# Seelenzeit für Frauen.

## Zu Hause in meinem Körper

**Seelenzeit** ... das ist Zeit... Zeit für mich. Zeit im Kreis. Zeit am Feuer. Zeit in der Natur. Zeit für Genuss. Zeit für Kreatives. Ohne Schubladen. Unvoreingenommen und geschützt. Verbunden in Achtsamkeit und Respekt. Mit Tiefgang.

**für Frauen** ... wir betrachten uns in unserer Vielfalt und schenken uns unsere Verbundenheit und Achtung. Jede für sich und alle zusammen.

**zu Hause in meinem Körper** ... an diesem Wochenende schenken wir unserem Körper - unserem ureigenen Zuhause - unsere volle, liebevolle Aufmerksamkeit.



### Programm:

Freitag 16 Uhr: Ankunft & Kennenlernen. Filmschau „Embrace. Du bist schön.“

Samstag: Verschiedene kleine Übungen laden uns dazu ein, uns unserem Körper(bild) zu widmen. Unsere Erlebnisse vertiefen wir anschließend in einer gemeinsamen Schwitzhütte - ein uraltes Ritual der Reinigung und Selbstreflexion, das uns dazu einlädt, uns auf unsere innersten Bewegungen zu besinnen. Umhüllt von der Wärme heißer Steine und angeregt durch die Kraft des Wassers widmen wir uns auch hier unserer Weiblichkeit.

Sonntag: Abschluss. Ende ca. 15 Uhr.

Dazwischen und drumherum werden wir singen, tanzen, plaudern, kochen, genießen und träumen ...

Termin:	28. - 30. September 2018
Ort:	Tonhaus Rhön, Ehrenberg
Kosten:	Programm, Übernachtung, Frühstück & Samstagabendsuppe 180 Euro
Leitung:	Vanessa van Eyk, Naturerlebnispädagogin & Wassergießerin
Anmeldung:	<a href="http://www.tonhaus-rhoen.de">www.tonhaus-rhoen.de</a> , 06683/917721