

Freitag, 20. Januar

ab 16.30 **Anreise** und **Zimmervergabe**

18.00 **Abendessen**

19.15 **BEGINN & BEGRÜßUNG**
durch das **Vorbereitungsteam**

19.30 **"ENTFREMUNG ALS CHANCE",**
Dr. Antje Schrupp bis 21.00 Uhr

Trotz Emanzipation ist bei vielen Frauen ein Gefühl der Fremdheit, der Entfremdung von der Welt und von sich selbst, geblieben. Sie schwanken zwischen Anpassung und Widerstand, zweifeln aber zunehmend an dem Sinn von beidem. Vielleicht lässt sich jedoch gerade aus dieser Differenzenerfahrung ein Hebel für feministisches Handeln machen: Es lässt die Sehnsucht nach Harmonie und Einheit hinter sich und bricht auf zu ungewissen und noch zu erforschenden neuen Orten der Freiheit und weiblicher Autorität.

Antje Schrupp, 41 Jahre, Politologin, Journalistin

Samstag, 21. Januar

8.00 **MERIDIANE AUFWECKEN**

Massage - Bewegung - Meditation mit
Maud Henrichs, Heilpraktikerin bis 8.30

8.00 **Frühstück** bis 9.15

9.30 **VISUALISIERUNG** bis 11.00

„Bei mir dahelm - mein Körper-Garten“

Körperorientierte Visualisierungen nach der Methode Wildwuchs bewirken eine Stärkung des ursprünglichen Körpererlebens. Die Distanz zum eigenen Körper - die Körperverlassenheit - spiegelt die Entfernung von emotionalen Bedürfnissen. Der Workshop ist eine Einladung, eigenes Veränderungspotential lustvoll und entspannt zu entdecken.

Johanna Sieberg, 46 Jahre, Heilpraktikerin, Wildwuchs-Therapeutin, Lehrende

11.00 **Pause** bis 11.30

11.30 **IMPULSREFERATE** der **Referentinnen**
(à 30 min) zu den Workshops am Nachmittag
(s. nächste Spalte!) bis 13.00

13.00 **Mittagspause**

ZEIT & RHYTHMUS:

"Entfremdung im Sekundentakt"

Wir leben in einer Zeit, die stark von Entfremdung geprägt ist, die Zeit und Geld gleich setzt. Eines der Mittel, die Entfremdung zu beschleunigen, ist die Zeit ihrer zyklischen Dimension zu berauben, sie zu verformen und in die Zielgerade zu zwingen. In diesem Workshop geht es darum, die Zeit als ein Phänomen des kosmischen Raumes und gleichzeitig als eine menschliche Erfindung zu betrachten, in der kulturelles Leben entstehen konnte.

Es geht um den Unterschied zwischen zyklischer und linearer Zeit mit ihrem Einfluss auf den Alltag und darum, die Spuren zu sehen, die das lineare Zeitsystem unserer Welt zufügt - im Sekundentakt.

Rafaela Schmakowski, 65 Jahre, Heilpraktikerin, Qi-Gong-Lehrende, Kulturreferentin

GESUNDHEIT & KRANKHEIT:

"Ich fühle mich fremd in meinem eigenen Körper"

Langanhaltende Fremdheitsgefühle im Körper können zu Schmerzzuständen oder Krankheitsprozessen führen. Es wird uns die Frage beschäftigen, wann und wo Entfremdung auf der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Ebene stattfindet. Mit Hilfe der Astrologie, der Symbolarbeit und der Körperwahrnehmung finden wir Möglichkeiten, uns wieder an die Quelle in uns anzuschließen und den Körper als das zu Hause zu empfinden, das uns nährt und Geborgenheit gibt.

Bitte mitbringen: Das eigene Geburtshoroskop und je ein Symbol für Entfremdung und innere Geborgenheit in deinem Leben.

Gertraud Leimstättner, 47 Jahre, Heilpraktikerin, Astrologin, Lehrende

ERNÄHRUNG & VERDAUUNG:

"Durch Fremdes ent-fremden - oder durch Fremdes zur Heimat finden"

In der Verdauung begegnen wir dem immerwährenden Geheimnis, wie Fremdes aufgenommen und weise behalten oder verabschiedet wird. Der Prozess des Stoffwechsels ist ein Beispiel dafür, wie wir ständig Fremdes zu unserem Eigenen machen. Es ist ein Urwissen in den Zellen, wie kreativ, freudvoll und erweiternd das Fremde sein kann.

Gertrude Ernst-Wernecke, fast 60, Pflanzenheilkundige, Heilpraktikerin, Lehrende

14.30 **WORKSHOPS** mit den **Referentinnen**
bis 17.00

17.00 **Kaffee und Pause** bis 17.30

17.30 **FACHARBEITSGRUPPEN**

19.00 **Abendessen**

ca. 21.00 **musiclounge** mit d-jane
petunia brückenmüller

Sonntag, 22. Januar

8.00 **MERIDIANE AUFWECKEN**

Massage - Bewegung - Meditation mit
Maud Henrichs, Heilpraktikerin bis 8.30

8.00 **Frühstück** bis 9.30

9.30 **HEILSAME BAUMBEGEGNUNGEN** -
den Botschaften der Bäume lauschen bis 11.30

Bäume sind in vielfältiger Weise in der Lage, verborgene Anteile und Lebenskräfte in uns zu wecken und so das, was gerade bewegt werden möchte, in wundervoller Weise in uns lebendig werden zu lassen.

In der achtsamen Kontaktaufnahme und Begegnung mit Bäumen können wir ur-altes weibliches Heil- und Baum-Wissen wieder er-innern lernen, den Botschaften der Baumwesen lauschen und vielleicht sogar die eine oder andere Baum-Begleiterin oder -Verbündete finden.

Bitte bringt warme und wetterfeste Kleidung mit.

Mari Bennung, 42 Jahre, Dipl.-Soz.-Pädagogin, Heilpflanzenlehrende, Heilsalbenköchin

11.00 **ABSCHLUSS** bis 12.00

12.00 **MITFRAUENVERSAMMLUNG** bis 13.00

13.00 **Mittagessen**

GUTE HEIMREISE