

***Der Sacred Woman-Inspirationsweg©
Eine Einweihung in die Mysterien des weiblichen Schoßraums***

Dieser Inspirationsweg auf der Basis meiner beiden Bücher "Der Tanz der weiblichen Seele" und „Sacred Woman“ ist eine Weiterentwicklung des Weiblichen Jahreszyklus. Er verbindet eine über zwei Jahrzehnte erprobte, speziell für Frauen entwickelte tiefgreifende und ganzheitliche Transformationsarbeit mit dem urweiblichen Beckentanz. Gemäß des magischen Trignons „Kunst, Spiritualität, Heilung“ führt er den Ausdruckstanz nach DancingSoul® und den Bewusstseinsweg weiblicher Heilung zusammen. Der intensive Dreijahreszyklus besteht daher aus Tanzwochenenden und Selbsterforschungswochenenden jeden zweiten Monat im Wechsel.

An den **Tanzwochenenden** widmen wir uns intensiv dem Beckentanz und dem spürbewussten Erlernen einer weiblichen Bewegungssprache auf der Basis des Ägyptischen Bühnentanzes (siehe dazu mein Buch: „Der Tanz der weiblichen Seele – Ein Weg zu wahrer Weiblichkeit und schöpferischem Selbsta Ausdruck“). Wir erfahren den Tanz dabei als Medium eines authentischen weiblichen Selbsta drucks genauso wie als spirituelle Praxis, die uns wieder ganz in unseren Körper zurückbringt und die weibliche Grundenergie auf lustvolle Weise stärkt.

Inhalte der **Tanzwochenenden** sind u. a.

- Tiefenentspannung/Trance und Bodenübungen nach DancingSoul® (Sacred Flow)
- Spürbewusstes Tanzen aus dem Schoßraum und Trancetanz/heilsames Körpergebet
- weiblicher Ausdruckstanz nach DancingSoul®
- Erlernen der Grundfiguren und -prinzipien des Ägyptischen Bühnentanzes (Raqs Sharqi)
- Choreographisches Erarbeiten von Tänzen verschiedener Stile (Baladi, klassischer/moderner Sharqi etc.)
- Rhythmusgefühl und Schulung des musikalischen Gehörs
- (Video-)Feedback in der Gruppe
- Tanztheater und Improvisationsübungen
- Bühnenpräsenz, Mimik und Körpersprache
- Atem, Stimme und Gesang der Tänzerin

Die **Selbsterforschungswochenenden** dienen wiederum den seelischen Prozessen auf dem weiblichen Bewusstseinsweg. Während bei den Tanzwochenenden die künstlerische Arbeit und der Selbsta druck im Zentrum stehen, liegt der Focus bei den Selbsterforschungseinheiten auf dem Erlernen einer heilsamen Selbstkommunikation und Selbstreflexion. Wir öffnen den fühlenden Raum in uns und widmen uns mit viel Zeit einem vertieften Erspüren unseres wahren Selbstes, unserer Essenz als Frau. Die Erfahrungen unseres Frauenlebens bekommen dabei genauso Raum wie die auf den Tanzwochenenden ausgelösten inneren Prozesse. Die immense Themenvielfalt der Selbsterforschungswochenenden würde an dieser Stelle jedoch den Rahmen sprengen – daher sei hier auf mein Buch "Sacred Woman" als inhaltliche und methodische Grundlage verwiesen.

Zur **Selbsterforschung** dienen u. a.:

- Körperwahrnehmung und Erspüren unseres Zentrums im Becken/Schoßraum
- (Geführte) Meditationen und Rituale
- Individuelle Begleitung bei inneren Prozessen im Kreis der Frauen
- Partnerinnenarbeit und (schriftliche) Reflexionen
- Tiefenentspannung und auf das weibliche Energiesystem abgestimmte Körperübungen
- Freier Tanz und Trancetanz (nach dem Ansatz von DancingSoul®)
- Berührung und Massage zur Integration und Unterstützung seelischer Prozesse

Der Sacred Woman-Inspirationsweg© wendet sich insbesondere auch an Frauen mit Vorerfahrung auf dem weiblichen Bewusstseinsweg und im Tanz (was jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme ist). Er ist außerdem gedacht für Frauen, die professionell in beratender Funktion tätig sind und lernen oder vertiefen möchten, frauenspezifisch zu begleiten. Daher wird neben der intensiven Selbsterforschung auch ein Schwerpunkt in der Vermittlung von Hintergrundwissen und von Methoden der Unterstützung auf dem weiblichen Weg liegen. Gleichzeitig ist der Inspirationsweg ganz bewusst keine gängige Ausbildung mit Zertifikat, aber befähigt dich vielleicht gerade deshalb dazu andere Frauen zu begleiten, wenn du bereit bist, deine eigene Seele – deine Essenz als Frau – zu berühren und dich von ganzem Herzen für diese heilige Aufgabe zu öffnen.

Die Voraussetzung für die Teilnahme an dem 3-jährigen Intensivzyklus ist der Besuch eines Einführungsseminars zur weiblichen Selbsterforschung, eines Tanzwochenendes (alle Termine unter „Aktuelles“ auf meiner Website) und eine individuelle Beratung in Form einer (telefonischen) Einzelsitzung. Auch die Lektüre meiner Bücher stellt eine wichtige Grundlage dar, um mit meiner Philosophie und Arbeit vertraut zu werden. Sobald ich eine Gruppe von ca. 8 Teilnehmerinnen zusammengestellt habe, werden die Wochenendtermine bei einem ersten Treffen gemeinsam verbindlich festgelegt. Interessentinnen können sich bei mir melden unter 0176-28 58 21 77.