



BODY & MIND
CENTER

WEIBLICH ZYKLISCH GLÜCKLICH

DEN WEIBLICHEN ZYKLUS KENNEN + DAMIT LEBEN LERNEN

FREITAG, 13. + 27. JANUAR 2023, 18.30 - 21.00 UHR

WORKSHOP IN 2 TEILEN

Das Wissen und Verständnis um den eigenen Zyklus verändert das Leben einer Frau auf grundlegende Art und Weise. Sie hat nämlich in dieser linearen und oft sehr strukturierten Gesellschaft gelernt, mit ihrem weiblichen Zyklus umzugehen. Sie kennt ihren inneren Kreislauf und weiss, welche Phase ihr Körper und Geist gerade durchläuft. Sie hat verstanden, wie sie ihre Kräfte einteilen muss und wann Ruhephasen anstehen. Sie ist sich bewusst, wie wichtig die Mondzeit (Menstruationszeit oder innerer Winter) ist, um genügend Kraft und Energie für den nächsten Zyklus bereit zu halten. Zykluswissen vermittelt ein Gefühl der weiblichen Kraft, es bindet, schafft Klarheit, Ganzheit und bringt viel mehr Leichtigkeit in das weibliche Leben.

WORKSHOPINHALT TEIL 1

- Einführung in das zyklische Wissen. Den eigenen weiblichen Zyklus verstehen lernen.
- Der Zyklus, die vier inneren Jahreszeiten und was sie mit uns tun. Eine Achterbahn der Gefühle.
- Das Zyklusrad: ein Werkzeug, um den eigenen Zyklus und Körper besser kennen zu lernen.
Ab jetzt übernehme ich die Verantwortung über mich.

WORKSHOPINHALT TEIL 2

- Wissen rund um die wichtigsten weiblichen Heilkräuter und deren Wirkungskraft: Meine Rückendeckung.
- Deine eigene Heilkräutermischung und Salbe zusammenstellen: Wir rühren im Topf.
- Zyklisch leben im Alltag: Rückblick, Austausch und erste Erfahrungen mit dem Zyklusrad aus dem Workshop Teil 1. Was bedeutet zyklisch leben für mich?

Kurskosten: CHF 120 (inkl. Unterlagen, Zyklusrad, eigene Kräutermischungen, Salbe, Getränke und Snack)

Workshopleitung: Angela Thöny, Heilkräuterfachfrau und Zyklus Expertin + Patricia Pineiro, Leitung B&M C

Anmeldung: info@bodymind-center.ch

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn - www.bodymind-center.ch