

ZYKLUS-REISE

Fr. 28.03. | 16.05. | 04.07. | 26.09. | 28.11. 19-21 Uhr

Johanna von femmejeanne begleitet dich durch die vier Phasen des weiblichen Zyklus, Angelika von ROTMARIE stellt die passenden Tools für die gelebte Praxis.

Es wird eine fünfteilige Reise zurück zu dir selbst. Wir lernen alle vier Phasen des weiblichen Zyklus aus unterschiedlichen Perspektiven kennen und verstehen – physiologisch, psychologisch und spirituell-seelisch – und lernen dieses Wissen im Alltag umzusetzen.

Wir starten zur Zeit der Tag- & Nachtgleiche Ende März und fließen durch den gesamten Zyklus im Rhythmus der vier Jahreszeiten. Damit du das zyklische Prinzip nicht nur verstehst, sondern wahrhaftig begreifst.

Am Ende dieser Reise bist du tiefer verankert in dir, triffst Entscheidungen im Einklang mit deinem Zyklus und hast wieder das Gefühl, die Schöpferin deines eigenen Lebens zu sein.

28.03.2025

Überblick & Einführung in die vier Phasen

- Menstruationszyklus vs. Mondzyklus
- Zusammenhang mit den Jahreszeiten & Archetypen
- Integration durch somatische Körperübungen und Womb Yoga
- Beziehungsarbeit im Kreis

16.05.2025

Follikelphase: der innere Frühling, die junge Maid

- hormoneller Zustand, Herausforderungen, do's & dont's
- Verankerung des vermittelten Wissens im Körper
- Integration durch gemeinsamen Austausch

04.07.2025

Ovulationsphase: der innere Sommer, die Mutter/die Liebende

- hormoneller Zustand, Herausforderungen, do's & dont's
- Verankerung des vermittelten Wissens im Körper
- Integration durch gemeinsamen Austausch

26.09.2025

Lutealphase: der innere Herbst, die Hexe/die Priesterin

- hormoneller Zustand, Herausforderungen, do's & dont's
- Verankerung des vermittelten Wissens im Körper
- Integration durch gemeinsamen Austausch

28.11.2025

Menstruation: der innere Winter, die alte Weise

- hormoneller Zustand, Herausforderungen, do's & dont's
- Verankerung des vermittelten Wissens im Körper
- Integration durch gemeinsamen Austausch

..darüber hinaus bekommst du:

- Tools zur Nervensystemregulierung
- Workbook mit Übungen für zuhause
- Snacks & Getränke für die Seele

Ablauf

ab 18.45 ankommen

19.00 Willkommenskreis: eintunen & austauschen, Check-In

19.30 - 20.30 Input & Selbsterfahrung

20.30 Abschlusskreis: Austausch & Ausblick

21.00 offener Ausklang

Änderungen vorbehalten

Investment

limitiertes SPECIAL: Paketpreis für alle 5 Einheiten: 199 € statt 245 €

danach gilt der reguläre Preis v. 49 €/Doppeleinheit (245€)

max. 16 Plätze

alle Termine

jeweils Freitag 28.03. | 16.05. | 04.07. | 26.09. | 28.11. 19-21 Uhr

Veranstaltungsort

ROTMARIE . der Zyklusladen

Bloch-Bauer-Promenade 22

1100 Wien

nahe dem Hauptbahnhof

Anmeldung: info@rotmarie.com

www.rotmarie.com

www.femmejeanne.com