

# Arkuna

*weiblich*

*magisch*

*spirituell*



**Programm 2018 / 2019**

**Arkuna Frauenbildungszentrum e.V.**

# Arkuna

*...ist ein Symbol, zusammengesetzt aus der Ursilbe AR = Urfeuer, Dynamik, das sich ständig Wandelnde, und KUNA = können, erzeugen, gestalten.*

*Zusammen bedeutet es das Gestalten des Urfeuers.*

*In einer anderen Bedeutung heißt es auch das Adlerweib.*

## **WER WIR SIND UND WAS WIR WOLLEN**

Wir sind im Moment 11 aktive Arkuna-Frauen, wir arbeiten ehrenamtlich. Auch unsere Referentinnen verzichten immer wieder auf marktübliche Honorare.

Wir wählen bewusst eine Alternative zur im Kapitalismus alles beherrschende Gier. Denn wir wissen:

### **Die wichtigsten Dinge im Leben bekommen wir geschenkt.**

Die dadurch mögliche Kostengestaltung unserer Kursangebote soll allen Frauen den Zugang zu uns öffnen.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, besonders vielen Frauen die Teilnahme an unseren Kursen zu ermöglichen.

**Wir wollen Frauen unterstützen, die aus finanziellen Gründen nicht an ihrem Wunschkurs teilnehmen können.** Bitte sprecht uns an, wenn ihr Ermäßigung braucht!

**Wir wollen uns und alle Frauen ermutigen** sich einzubringen in diese Welt – jede auf ihre ganz **EIGEN - SINN** - ige Art und Weise, um Lösungen zu finden für die Herausforderungen unserer Zeit, die die Bedürfnisse aller Wesen dieser Erde mit einbeziehen. Wir Arkuna-Frauen wollen das weibliche Prinzip auf der Welt in all seinen Erscheinungsformen ehren, hüten und stark machen und eine Erinnerung, eine Vision und eine gelebte Praxis des bezogenen und friedfertigen Miteinanders auf der Welt wachhalten. Wir schätzen alles, was unsere Kraft von innen stärkt, was uns lebendig und weise macht.

### **Unsere Quelle ist unsere weibliche Spiritualität und eine kritische feministische Perspektive.**

Mit unseren Kursen wollen wir in uns und anderen Frauen Prozesse initiieren, durch die wir bewusster werden, heiler, tiefer verwurzelt in der spirituellen Dimension und handlungsfähiger auf allen Ebenen in der Spiritualität, wie auch im Alltag.

Vielen Dank auch allen Spenderinnen und den PM Frauen die Arkuna unterstützen.

## Neues von den Arkuna-Frauen...

Unsere langjährige Arkunafrau Eva ist weit weggezogen, wir vermissen sie und ihre Tatkraft. Für ihr großes Engagement in all den Jahren, in denen sie viele Stunden gemeinsam mit Sieglinde das Büro organisierte, wollen wir ihr hier an dieser Stelle, nochmals ganz herzlich **Danke** sagen.

**Neu** ist auch, dass ihr für Freundinnen, Bekannte, Kolleginnen... **GeschenkGutscheine** bei uns erwerben könnt. Ihr bestimmt die Höhe, überweist das Geld und bekommt einen schön gestalteten Gutschein über den entsprechenden Betrag und das aktuelle Programm zugeschickt. Die Beschenkte kann dann einen Kurs aus dem Programm wählen. Die Gutscheine sind übers Büro und am Perchtenmarkt erhältlich.

Auch im digitalen Zeitalter sind wir ein Stückchen mehr angekommen. Wir sind auf **Facebook** zu finden und werden unsere Homepage neu gestaltet.

Programmänderungen, aktuelle Termine und Angebote befreundeter Frauen findet ihr unter: **www.arkuna.de**.

Reinschauen lohnt sich.

**Liebe Frauen,**

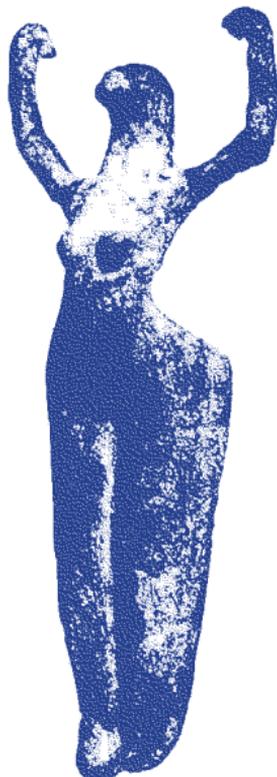
lasst euch locken und inspirieren von Kursen und Angeboten für Alt und Jung in vielfältiger Weise.

Wir laden ein:

Zum Ankommen, zum Heimkommen, zu dir selbst, in die Gemeinschaft, in die eigene Kraft und in den eigenen Ausdruck. Damit wir die Welt aktiv und bewusst mitgestalten.

Möge es dienen!

**Grüß Göttin!**



# Inhaltsverzeichnis

	Wann	Seite
Trauma & Tension Releasing Exercises®	09.09.18 u.a.	5
Magie des Singens	15.09.18 u.a.	6
Gaiamantie oder die Seele der Landschaft	22.09.18	7
Intuitives Malen	04.10.18 u.a.	8
Womb blessing	12.10.18	9
Die wilde Seele	16.11.18	9
Knochenweise	10.11.18	10
Perchtenmarkt	24.11.2018	11
Mit den 13 Clanmüttern im Jahreslauf	30.11.18 u.a.	12
Wasserritual	31.1.2019	13
Wurzeln und Gegenwart	09.03.19	14
Das Licht der Seele	10. 03.19	14
Dein Schoß im Raum	14.-17.3. 19	15
Achtsamkeit und Stille	03.-05.05.19	16
Das Geschenk der Sonnenfrau	15.06.19	17
Selbstwert stärkende Heilkreisarbeit	28.-30.06.19	18
Der Pfad der Reiherfrau und Herd	19.-21.07.19	19
Die Magie der Weisen Frauen		20-21
Wölfinnen/Erdkröten/Kurs	06.04.19 u.a.	22
Wildfrauenzeit	03.-10. 08.19	23
Traumasesensibles Luna Yoga	18.09.18 u.a.	24-25
Referentinnen		26-27
Machtwort der Großmütter		28-29
Broschüren und Manuskripte		30
Programmversand		31
Mitgliedschaft		31
Spenden		32
Anmelde-Rücktrittsbedingungen		32
Anmeldeformular		33-34
Wo wir zu finden sind...		35

## Stress abbauen, Anspannung abschütteln

Unser Körper bietet uns die Möglichkeit, die Folgen belastender Erfahrungen und unsere Reaktionsmuster darauf auf der körperlichen Ebene abzuschütteln.

Dieser Zittermechanismus gehört zur Grundausrüstung aller Säugetiere, er dient der Selbstheilung und hilft uns, unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden.

David Berzeli hat eine Übungsreihe entwickelt, die uns diese natürliche Fähigkeit wiederentdecken lässt. Frauen jeden Alters und unabhängig ihrer körperlichen Fitness oder Beweglichkeit können die Übungen ausführen.

**TRE®** kann stehend, sitzend und liegend praktiziert werden. Während der Übungen beobachten wir neugierig und achtsam was geschieht und lernen Regulationsmöglichkeiten kennen, um uns vertrauensvoll auf den körperlichen Prozess einlassen zu können.

**TRE®** kann als Selbsthilfemethode, in Einzelbegleitung oder in der Gruppe praktiziert werden.

**TRE®** ist keine Psychotherapie, wir suchen während dieser Körpererfahrung keine Zusammenhänge oder Interpretationen in Verbindung mit unserer Lebensgeschichte.

Jeder Abend beinhaltet die theoretische und praktische Einführung und kann einzeln besucht und gebucht werden oder mehrere Abende können zum Üben in der Gruppe genutzt werden.

**Leiterin: Christiane Teuber**

**Termine: sonntags; 18 Uhr** (Dauer ca. 90 min)  
**09. Sept., 11. Nov. 2018,**  
**27. Jan. 2019, weitere Termine 2019**  
(Bitte auf der Homepage [www.arkuna.de](http://www.arkuna.de)  
nachschaauen!)  
**max. 7 Teilnehmerinnen**

**Ort: Arkuna-Zentrum in Stuttgart,**  
**Reinsburgstraße 194**

**15 Eurakel pro Abend**

 **Anmeldung erforderlich Kurs Nr. 1**  
und konkreter Termin

Fragen zum **TRE®** bitte direkt an [christianeteuber@web.de](mailto:christianeteuber@web.de)  
Einzelstunden, alternative Gruppenangebote nach Absprache.



# Magie des Singens

Singend wollen wir in Kontakt mit unserer Lebensfreude kommen und unsere Frauenkraft stärken.

Durch Atem und Töne verbinden wir uns mit unserer Seele, mit den Frauen im Kreis und mit allem Lebendigen in und um uns herum.

Lieder für die Elemente, die Göttin, Lieder für die Erde, für die Welt, für den Frieden...

Altbekannte und erfrischend neue Klänge wollen gesungen, erlebt und gefeiert werden.

Angeboten werden 4 Einzeltermine, bitte das gewünschte Teilnahmedatum auf der Anmeldung vermerken.

**Leiterinnen: Angelika Wiegand und Gudrun Eichelmann**

**Termin: samstags, 14 - 18 Uhr, 15. Sept.,  
08. Dez. 2018, 30. März 2019, 06. Juli 2019**

**Ort: Walddorfschule Tübingen**

**23 Eurakel**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 2**  
und konkreter Termin



## Die Seele von Orten und das Verstehen der Landschaften

Ein Gaiamantie-Tag inmitten der Landschaft der Teck für alle Frauen, die Lust auf Gaiamantie-Wissen haben, und ganz besonders für Teilnehmerinnen der Kurse „Die Magie der Weisen Frauen“.

Im alten europäischen Weltverständnis ist die Erde nicht leblose Materie, sondern lebendige, beseelte Welt. An besonderen Orten staunen wir über die spirituelle Kraft von Mutter Erde und ihre Fähigkeit, unser Bewusstsein zu verändern, uns zu inspirieren und sogar uns zu heilen.

Die Landschaft der Teck bietet eine Fülle besonderer und heiliger Orte. Diese möchte ich zeigen, Anregungen geben, wie wir ihre Wirkung spüren und wir genauer erfassen können, welche Kräfte dort wirksam sind. Unsere Grundlage dabei ist das Konzept von der Anima Loci, der Seele des Ortes, ein großartiges Handwerkszeug für jede Gaiamantie. Dieses Konzept fußt ganz auf alteuropäischen Kategorien, gleichzeitig ist es sehr zeitgemäß, modern.

Wir werden erkunden, wie sich die Seele des Ortes auf der Teck manifestiert und wie sie sich uns Menschen durch Pflanzen und Tiere, Träume, Visionen und Mythen zeigt. Wir werden Mittel und Möglichkeiten kennenlernen, wie wir Plätzen, die belastet sind, helfen können, und wie wir die Seele des Ortes stärken und nähren können.

Wir werden zunächst einen gaiamantischen Spaziergang zum Sybillenloch machen, begleitet von Teachings, Mythen und persönlichen Erfahrungen. Dann gehen wir zum Lindenhain. Hier halten wir Mittagspause, und jede darf etwas zum gemeinsamen Essen mitbringen. Der Nachmittag gehört der Vertiefung gaiamantischen Wissens durch Teachings, Übungen und Gespräch.

**Leiterin: Avesta**

**Termine: Samstag, 22. Sept. 2018, 10 - ca.17 Uhr**

**Ort: Parkplatz Bölle unterhalb der Burg Teck  
60 Eurakel**

**50 Eurakel** ermäßigt für Teilnehmerinnen gegenwärtiger oder vergangener Kurse: „Die Magie der Weisen Frauen“

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 3**



# Intuitives Malen

## Entdecken was in mir ist, meiner Intuition folgen...

findet in einem wertfreien, geschützten Raum statt und ist eine innere Reise mit Farbe und Pinsel nach Hause zu dir selbst. Im Fokus steht der Prozess deiner ureigenen Kreativität und nicht das Produkt, das gemalte Bild. Wir beginnen mit einer Meditation oder inneren Reise. Dann lass dich von den Farben einladen, folge deiner Intuition. Jenseits von richtig und falsch, von schön und hässlich, spürst du von Moment zu Moment was der nächste, für dich stimmige, kreative Ausdruck ist.

Der Fluss unserer Kreativität kann durch unsere inneren kritischen Stimmen blockiert werden. „Das ist doch nicht schön“ sagt der Lehrer aus unserer Kindheit, oder auch „das ist wunderschön, pass bloß auf, dass du es nicht verlierst“. Ich unterstütze dich dabei mit deiner Intuition in Kontakt zu kommen und zu bleiben.

Wir malen mit wasserlöslichen Gouache Farben auf großen Papierbögen, die an einer dafür vorbereiteten Wand befestigt werden. Einzeln buchbar; maximal 5 Teilnehmerinnen

**Leiterin:** Birgit Greiner

**Termin:** donnerstags, 04. Okt. 2018; 19- 21 Uhr,  
07.Febr. 2019, 02.Mai.19, 04.Juli.2019

**Ort:** freie aktive Schule auf den Fildern  
Schönbuchstr. 4,  
70771 Leinfelden-Echterdingen

**25 Eurakel, incl. Material**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 4**  
und konkreter Termin



# Womb blessing

## Infoabend zur Segnung des Schoßraums ...

nach Miranda Grey

Auf [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) hat Miranda Grey ein Frauennetzwerk gegründet, in dem bis dato 180.000 Frauen in 150 verschiedenen Ländern gemeinsam zu fünf Vollmonden pro Jahr meditierend die Weibliche in ihren vier Archetypen feiern, stärken und harmonisieren. An diesem Abend können wir gemeinsam in diesen Raum treten und Ihr habt die Möglichkeit, den Spirit dieser energetischen Frauengemeinschaft zu kosten.

Es wird eine Einführung in die Meditationspraxis und Informationen zu Einzelsitzungen in Winterbach geben.

**Leiterin:** Elke Linzmaier

**Termin:** Freitag, 12. Okt. 2018, 19:30 Uhr

**Ort:** Arkuna-Zentrum in Stuttgart,  
Reinsburgstraße 194

**kostenfrei**

 **Anmeldung erbeten, Kurs Nr. 5**



## Die Wilde Seele

### Vortrag: Entfremdung und Zeit der Heilung

Die Wilde Seele ist dieses große Geheimnis in uns Menschen, in dem alles Lebendige und Schöpferische seinen Ursprung hat. Die Wilde Seele ist zwar unsterblich, aber sie ist verwundbar, wir können sie durch Misshandlung beschädigen. Durch einen langen Entfremdungsprozess ist sie uns immer mehr abhanden gekommen. So fehlt uns oft das Feuer, uns dem, was uns Menschen, der Natur und der Gesellschaft schadet, mit allen unseren Kräften entgegenzustellen.

Die Spuren der Verlustgeschichte der Wilden Seele sind entzifferbar, ihnen will ich in diesem Vortrag folgen und die Fäden einer Geschichte ihrer Heilung aufspüren.

**Leiterin:** Avesta

**Termin:** Freitag, 16. Nov. 2018, 19.30 Uhr

**Ort:** Bischof-Moser-Haus in Stuttgart, Wagnerstr. 45,  
10 Eurakel

 **Anmeldung erbeten, Kurs Nr. 6**

# Knochenweise

## ...getragen von der Kraft der Ahnen

In den „**Ahnennächten**“ zum Novemberbeginn sind die Schleier dünn. Spürbar sind die verwobenen Netze der sichtbaren und unsichtbaren Welt.

Seit jeher besuchen wir jetzt die Ahnen aus der Bluts- und spirituellen Linie, um Rat zu erbitten oder noch offene Rechnungen zu begleichen, um Dinge zu klären oder einfach nur, um für Unterstützung und Schutz zu danken. Wir gedenken der Vorhergegangenen, um den noch Kommenden den Weg zu bereiten und verknüpfen so Gewesenes mit Zukünftigem.

**Zu den Wurzeln:** Wir nehmen die Spur auf und „reisen“ hinein, in die im Blut gespeicherten Erinnerungen. Welche Ahnen, Wesen, Pflanzen, Tiere sind seit jeher zu deiner Unterstützung bereit?

Tief in unseren Knochen sitzt die Weisheit unserer Ahnen. Manchmal steckt uns auch etwas, eine belastende Ahnengeschichte, in den Knochen und sucht eine Lösung, bevor es weitergehen kann.

Sind diese Geschichten befreit, können wir die Geschenke unserer Ahnen ungehindert empfangen und ein „bekanntes“ Hindernis verwandelt sich in Kraft. Wir leben gut verwurzelt und eingebunden ganz in unserer Mitte.

## Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen:

Wo sind meine spirituellen Wurzeln? Worin fußt meine Lebensgeschichte?

Wo und wie erfahre ich Schutz und Unterstützung aus meiner spirituellen Ahnenreihe?

Welches Vermächtnis meiner Ahnen trage ich weiter?

Wie beeinträchtigt bzw. unterstützt das mein Leben?

Wie verwandle ich bisher Ungelöstes aus dem Vermächtnis meiner Ahnen in mir zur Verfügung stehende Kraft?

**Leiterin: Ulla Janascheck**

**Termin: Samstag, 10. Nov. 2018, 10-18 Uhr**

**Ort: Arkuna-Zentrum in Stuttgart,  
Reinsburgstraße 194**

**77 Eurakel**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 7**

# Perchtenmarkt - ein Bazar von Frauen für Frauen



**Der Perchtenmarkt**, schon seit vielen Jahren nicht mehr weg zu denken aus der Stuttgarter Vorweihnachtszeit. Er ist immer ein Fest aus Farben, Formen und Düften. Künstlerinnen, Handwerkerinnen und Kräuterhexen präsentieren ihre selbstgemachten Kunstwerke und laden zum Staunen und Kaufen ein. Kommt, um Neues zu entdecken, Freundinnen wiederzutreffen, Pläne zu schmieden und gemütlich bei Kaffee und Kuchen zusammen zu sitzen.

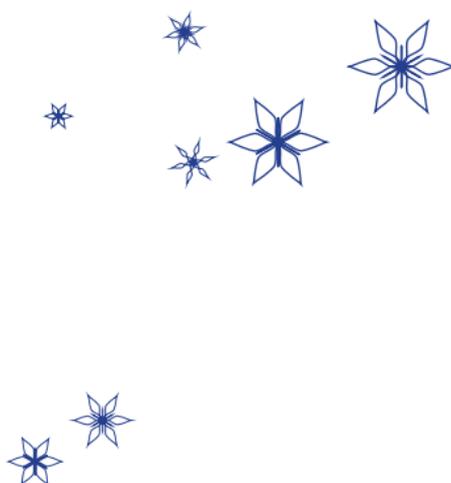


***Wir freuen uns auf Euch! Kuchenspenden sind ebenso willkommen wie Kaffee- oder Sektspenden!***

**Termin: Samstag, 24. Nov. 2018, 11-17 Uhr**

**Ort: Eltern-Kind-Zentrum,  
Ludwigstr. 41-43,  
70176 Stuttgart**

**Standbewerbungen bis 01. Okt. 2018 bitte schriftlich oder per e-mail an Arkuna.**  
Gib bitte an, was du anbietest und ob du zum ersten Mal am Perchtenmarkt teil nimmst.  
Stand-Vergnügungsbeitrag: **7 Eurakel pro Standmeter**



# Mit den 13 Clanmüttern im Jahreslauf

## Die persönlichen Planetenkräfte zum Leben erwecken...

Das Wissen über die wunderbaren 13 ursprünglichen Clanmütter ist ein Vermächtnis aus alter Zeit, das Jamie Sams, eine Medizinfrau der Seneca, in einem Buch niedergeschrieben hat.

In diesem Seminar verbinden wir die in uns wohnenden 13 weiblichen Schöpfungsenergien, die Geschichten der Clanmütter mit dem Jahresrad und ordnen sie astrologisch zu. Wir begegnen so den ursprünglichen weiblichen Archetypen, die uns helfen, dem Leben mit seinen Herausforderungen zu begegnen.

Jede Clanmutter schenkt eine Fülle an Entwicklungsmöglichkeiten, hilft die eigene Lebendigkeit zu spüren und in die Eigenverantwortlichkeit als Frau zu gehen.

Wir werden singen, lachen, tanzen, sprechen, beten, ausprobieren oder auch schweigen. So kann unser innerer Kern strahlend werden, um in die Welt hinaus zu leuchten und jede Einzelne kann ihren Weg als Frau der Kraft liebevoll und in Schönheit gehen.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir stehen in einer kollektiven Zeitenwende. Wir werden diese Qualität nutzen um mit Hilfe der Clanmütter kraftvoll und inspiriert in das neue Jahr zu schauen.

Astrologische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leiterin: Susann von Wolff**

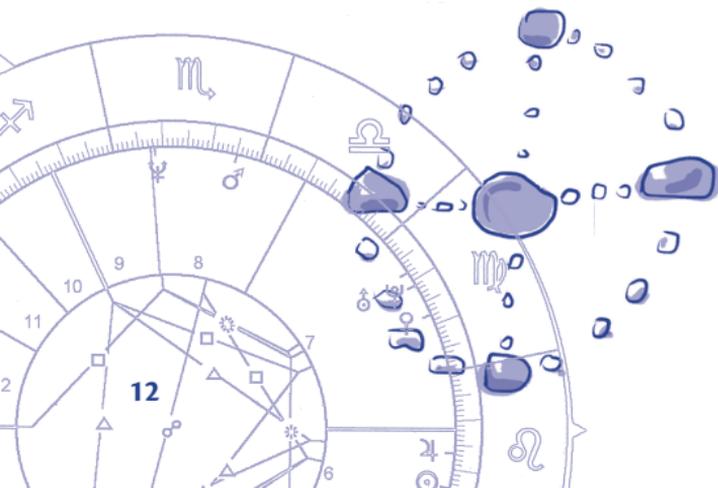
**Termine: Freitag, 30. Nov. 2018 -Sonntag, 02. Dez. 2018, Fr. 19 - So. 17 Uhr**

**Ort: Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren**

**158 Eurakel + Selbstverpflegung + 24 Eurakel**

(Übernachtung im eigenen Schlafsack auf Matratzen im Gruppenraum, vor Ort in bar zu zahlen. Es gibt auch einige nahe gelegene Gasthäuser, wo ihr übernachten könnt.)

**Bitte mit Geburtsdatum, -Zeit und -Ort anmelden! Kurs Nr. 8**



# Wasser-Ritual-Werkstatt in Stuttgart

**Wasser** sehen, riechen, hören, schmecken, trinken, spüren, darin baden, schwimmen und schwitzen.

Bad Cannstatt hat das zweitgrößte Mineralwasservorkommen Europas, das seit Jahrtausenden für Heilung genutzt wird.

Mutter Erde beschenkt uns mit Wasser aus tiefen Quellen unterschiedlicher Zusammensetzung, so auch mit Sole und kohlesäurehaltigem Wasser.

Am Brunnen im Kurpark, im Mineralbad Cannstatt und dort in der Frauensauna erleben wir **die Kraft und heilende Wirkung des Wassers.**

Wir loten hier im öffentlichen Raum dabei sorgsam aus, wie wir an diesem magischen Ort ein Ritual für uns gestalten können.

Jede Teilnehmerin prüft für sich und den Kreis und gestaltet dementsprechend mit.

**Leiterinnen: Beth und Samantha-Luna**

**Termin: Donnerstag, 31. Jan. 2019, 16-21.45 Uhr**

**Ort: Kurpark und Mineralbad Bad Cannstatt  
max. 11 Teilnehmerinnen**

Eintritt Mineralbad mit Sauna bar vor Ort (ca.17 Eur.)

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 9**



# Hinweis: Wurzeln und Gegenwart

## **Ein interaktiver Tag für eine andere Zukunft für Frauen und Männer**

**mit Susanne Fischer-Rizzi und Rosemarie Kirschmann**

Viele, Frauen wie Männer, spüren eine Sehnsucht nach einer humanen, egalitären Gesellschaft der Zukunft und nach heilsamer Zugehörigkeit zur Erde und zur Natur. Welche Rolle wird dabei das weibliche Prinzip spielen? Was wird für die Verwirklichung dieser Sehnsucht und Vision unsere Aufgabe sein? Wie treten wir als Frauen und Männer in die Zukunft?

Näheres unter: **www.arven.de, Schule für Heilpflanzenkunde, Aromatherapie und Wildnisswissen**

**Termin: Samstag, 09. März 2019, 10 - ca. 18 Uhr**

**Veranstaltungsort: Gemeinschaft Sulzbrunn e.G., Sulzbrunn 2, 87477 Sulzbrunn im Allgäu**

**Anmeldung: www.arven.de**

**Kosten: 45 Eurakel  
Schüler\*innen, Student\*innen  
und Arbeitslose 35 Eurakel**

## Das Licht der Seele

### **Gespräche mit der Seele**

„Was brauchen wir, damit das Licht unserer Seele strahlen kann?“ - Jede Seele will ihr eigenes Leben führen und nicht den Willen der andern leben. Eigentlich haben wir ein ganz gutes Empfinden für unsere eigene Wahrheit, doch im Alltagsleben wird diese Klarheit immer wieder zugeschüttet und es wird Zeit, uns diese Frage zu stellen und hinzuspüren, in unsere tieferen Bedürfnisse. In der Verbindung zu Mutter Erde und der kosmischen Kraft nähren wir unser goldenes Kind und baden in der Freude. Mit den geistigen HeilWeisen begeben wir uns auf die Reise zu unserer Quelle und im Kontakt mit dem kosmischen Licht nähren wir unsere Seele und lauschen ihrer Weisheit.

Auch die ‚Rituellen Körperhaltungen‘ sind eine wundervolle Möglichkeit, im heilsamen Lebensstrom zu baden, das Netz des Lebens zu stärken und die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Die Reisen beruhen auf langjährige Ausbildungen und Erfahrungen mit dem geistigen Heilsystem von Gerda Bareuther und den ‚Rituellen Körperhaltungen‘, die von Felicitas Goodman wiederentdeckt und erforscht wurden.

Unsere AhnInnen der Altsteinzeit - der Alten Zeit - begleiten uns dabei mit ihrem tiefen Wissen um den Kreislauf von Leben und Tod und ihrer tiefen Liebe zu Allem was ist.

Ein Tag der Regeneration, der Heilung und der Wandlung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leiterin: Renate Vetter**

**Termine: Sonntag, 10. März 2019, 10-18 Uhr**

**Ort: Arkuna-Zentrum in Stuttgart,  
Reinsburgstraße 194  
77 Eurakel**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 10**

## **Schoßraum®-Prozessbegleitung, Selbsterfahrung**

Dieses verlängerte Wochenende zeichnet sich durch eine entschleunigte Herangehensweise an unsere Schoßraumthemen und -bereiche aus.

Redekreise, Tanz und Bewegung und Übungen nach Tatjana Bach werden uns begleiten: Wir lernen die einzelnen Abstufungen in der Schoßraum®-Prozessbegleitung kennen und werden sie untereinander achtsam und sanft teilen. Wir lernen unterscheiden ob wir eine Grenze wahrnehmen oder eine Schwelle, die überschritten werden kann oder ob wir Anteile von Beidem wahrnehmen und zum Ausdruck zu bringen, eventuell auch im Kontakt mit einer anderen Person. Hier geht es immer darum, das eigene Tempo zu finden im Spüren und in der ersten Annäherung, vielleicht sogar schon im Moment vor der körperlichen Berührung.

Wir üben unser Gewebe, unser Zellgedächtnis und unseren Schoßraum wieder wahrzunehmen und zwar mit allem was an Eigenheiten und Spuren unseres Lebens dort gespeichert ist. Wir lernen ihn mit der Energie unseres ursprünglichen Wesens, unserer Essenz, zu fluten und unterstützen uns gegenseitig dabei. Ganz sicher werden wir ausführlich und mit angemessener Zeit unser eigenes „Seelenkind“ nachnähren.

Die Gruppe wird prozessorientiert geleitet, Tatjana schaut ganz genau, was zum bestmöglichen Wohle aller Beteiligten wirklich entspannt und gut tut, nicht mehr und auch nicht weniger! Nur so kann auch wirklich integriert werden und die neuen Geschenke können nach dem Wochenende weiterhin wirksam sein.

Herzlich willkommen!

**Leiterin: Tatjana Bach**

**Termin: Donnerstag, 14. März - Sonntag, 17. März 2019**  
**Do. ab 19 Uhr - So. 14 Uhr**

**Ort: Stuttgart**  
**390 Eurakel**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 11**



# Achtsamkeit und Stille

## Wichtige Werkzeuge im Leben der Weisen Frau

Achtsamkeit hat seine Wurzeln in jahrtausende alter spiritueller Tradition und bezieht sich auf Meditation und Stille.

Sie stellt eine wesentliche Hilfe zur Verfügung, um in eine Balance zu kommen zwischen den eigenen Begehrlichkeiten und den Dingen, die wir meiden. Wir werden die gemeinsame Zeit hauptsächlich in Stille miteinander verbringen, bei meditativem Sitzen, Gehen und bewussten Sinneserfahrungen.

Es gibt Teachings und Fragezeiten.

Wir üben inneren Abstand zu gewinnen zu unangenehmen drängenden Erinnerungen, Wünschen und Gefühlen, ohne diese verleugnen zu müssen. Dadurch wird es möglich, eine annehmende, nicht bewertende Haltung auch in schwierigen Momenten einzunehmen.

Es wird einfacher, die automatischen Bewertungen und Vermeidungstendenzen mit ihren Verführungen zu erkennen, ohne ihnen unbedingt folgen zu müssen.

Die Weitergabe dieser uralten Tradition, von Mund zu Ohr, war und ist grundsätzlich nicht an Geld oder Materie gebunden, d.h. es entstehen lediglich Raumkosten.

**Leiterin: Susann von Wolff**

**Termin: Freitag, 03. Mai - Sonntag, 05. Mai 2019,  
Fr. 19 - So. 14:30 Uhr**

**Ort: Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren**  
**40 Eurakel** zur Unkostendeckung  
+ Selbstverpflegung  
**+ 24 Eurakel** Übernachtung (im Zelt oder im eigenen Schlafsack auf Matratzen im Gruppenraum, vor Ort in bar zu zahlen). Es gibt auch einige nahe gelegene Gasthäuser, wo ihr übernachten könnt.

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 12**



# Das Geschenk der Sonnenfrau

## Sonnen-Wende-Zeit.

Eine besondere Zeit die innere Zugänge öffnen kann zur Erkenntnis des eigenen Lebens-Wandels:  
„Die Sonne bringt es an den Tag.“

Ein Ritualltag, der anregen kann, die eigenen Lebens-Sonnen-Kräfte sinnenfreudig zu ehren und zu stärken.

Ein äusseres Sonnen-Feuer und Sonnen-Pflanzen werden uns darin unterstützen, innere Schatten aufzulösen, Liebesenergien zu nähren, Unheilbares zu transformieren und energetische Schutzkräfte zu erneuern.

Zur Teilnahme an diesem Ritualltag sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wünschenswert ist: ein offener Geist!

**Leiterin: Nana Nauwald**

**Termin: Samstag, 15. Juni 2019, 10-18:30 Uhr**

**Ort: Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren  
81 Eurakel**

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 13**



# Selbstwert stärkende Heilkreisarbeit

## ...und berührende Rituale im Labyrinth

Wenn ich selbst rundherum satt und zufrieden bin, kann ich viel besser auf die Bedürfnisse anderer Menschen eingehen. Das ist eine urmatriachale Lebensweisheit.

Aber was macht mich selbst wirklich satt? Was stärkt mein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen?

Welche Arbeit, welche Erlebnisse, welche Begegnungen mit anderen Menschen nähren mich nachhaltig und zwar leiblich, geistig und emotional?

Welche alt gewohnten Strategien führen stattdessen immer wieder zu Schmerz und Leid für mich selbst oder andere?

Wie lassen sich matriachale Grundwerte in unseren westlich-modernen Alltag umsetzen? Li Shalima hat dazu didaktische Materialien und eine spezielle Ubungsmethode für eine beschenkende Kommunikation entwickelt.

Diese Art der Kommunikation führt zu mehr Klarheit, Entspannung, Herzlichkeit, Offenheit, Verbindung und Fülle in unseren Beziehungen.

Auch Tänze, Korpergebete und Choreografien im Labyrinth sind Teil des Seminars. Diese Bewegungsbilder illustrieren eindrücklich die elementaren Lebensweisheiten, mit denen wir eine erfüllende Verbindung zu uns selbst, zu unseren Grundbedürfnissen und damit auch zu anderen herstellen können.

**Leiterin: Li Shalima**

**Termin: Freitag, 28. Juni - Sonntag, 30. Juni 2019  
Fr. 19 Uhr - So.16 Uhr**

**Ort: Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren**

**158 Eurakel + Selbstverpflegung + 24 Eurakel**

Übernachtung (im Zelt oder im eigenen Schlafsack auf Matratzen im Gruppenraum, vor Ort in bar zu zahlen).

Es gibt auch einige nahe gelegene Gasthäuser, wo ihr übernachten könnt.

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr. 14**

## Hinweis: Öffentliches Ritual

### ...des Rats der Großmütter zu dem Machtwort

### Wir feiern das Leben

*am Samstag, 6. Juli 2019, um 16 Uhr,*

*vor der Höhle des Hohlen Fels von Schelklingen*

**Alle sind herzlich eingeladen: Frauen, Kinder, Männer...**

# Der Pfad der Reiherfrau und Herd

## Tiefe Rückkehr zur heiligen Quelle der Frauen

Wir werden unser mythisches Haus der Graureiherinnen bewohnen, ein Ort, an dem Schwestern ihre Kraft verflechten, unsere Visionen miteinander verbinden und unsere Weisheit ankern. In diesem heiligen Raum erinnern wir uns, wir stärken und vertiefen die Magie unserer Kreise, die Magie unserer Lieder, die Magie unserer heiligen Bündel. Wir werden mit Trommeln arbeiten, um tiefer in unsere intuitiven Landschaften zu reisen. Wir werden rituelle Tänze tanzen, wir balancieren zwischen Klagelied und Jubel, während wir unsere Knochengeschichten verfeinern und erzählen. Schließlich kommen wir zusammen als Erd-Rat der Frauen, um miteinander zu teilen, wovon wir träumen, was wir fürchten und was unsere Wahrheiten sind. Von diesem heiligen Ort der Graureiherinnen kann jede von uns hervortreten, um die Herausforderungen und Veränderungen unserer eigener Welten mit erneuertem Mut und stürmischer Hoffnung anzunehmen.

**kommano  
nis wertito  
nis andeweg  
snateja bretto  
sago an snijo**

*(aus der protokeltischen Muttersprache 4000 Jahre alt)*

Wir werden mit rituellen Werkzeugen arbeiten, mit Carolyns

### **Orakel der Weberinnen: Landkarten und Reiseführer**

(deutsche Übersetzung verfügbar) und ihrem neuen

### **Buch der Hexe, Book of Hag**

Nach den vorhergehenden zwei Wochenendworkshops, die Carolyn für Arkuna geleitet hat ("Herd und Schwelle" 2017 und "Schwelle und der Pfad der Reiherfrau" 2018) trägt uns diese letzte Reise aus der rohen Ungewissheit der wilden Landschaft zurück ins Herz der tiefen magischen Arbeit an der Feuerstelle. Dieses Wochenende ist der letzte Workshop in der Dreierreihe, und wir werden die Fäden unserer gemeinsamen Reise über diese Zeit aufnehmen und zusammenfassen.

Die Teilnahme an diesem Workshop ist trotzdem vollständig unabhängig davon, ob eine an den vorhergehenden zwei Wochenenden dabei war.

**Leiterin: Carolyn Hillyer, Übersetzung: Johanna Klapper**

**Termin: Freitag, 19. Juli - Sonntag, 21. Juli 2019**

**Ort: Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren**

**230 Eurakel + Selbstverpflegung + 24 Eurakel**

Übernachtung (im Zelt oder im eigenen Schlafsack auf Matratzen im Gruppenraum, vor Ort in bar zu zahlen).

Es gibt auch einige nahe gelegene Gasthäuser, wo ihr übernachten könnt.

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr.15**



## Die Magie der Weisen Frauen

### Einführung in die spirituelle Tradition der Frauen Europas

#### **Kraftvoll – wild – weise ...**

*ist dieser Weg, der die Heiligkeit der Erde und alles Lebendige ehrt.*

*In dieser Spiritualität stehen Göttinnen im Mittelpunkt.  
Vor allem die Göttin, die durch jede von uns verwirklicht  
werden will.*

*Sie regt die Möglichkeit an, mit sich selbst, der Erde und der  
Welt in Einklang zu kommen und bekräftigt uns, uns liebend  
und streitend für das Leben auf allen Ebenen einzusetzen.*

*Sie fordert verbindliches Engagement für die eigene Entwicklung  
und die Entwicklung der Welt.*

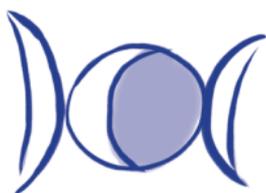
*Es ist eine Weltanschauung, die uns stärkt, unser Schicksal in die  
eigenen Hände zu nehmen und ein Leben in Kraft und Schönheit  
und bedingungsloser Selbstliebe zu leben.*

*Wir vermitteln die Tradition der Weisen Frauen in aufeinander  
aufbauenden Gruppenangeboten.*

*Die Themen dieser ersten Gruppe sind unter anderem:  
Das verborgene Bild der Göttin in uns selbst; Mondin-Zauber;  
Jahreskreisfeste; die magischen Elemente; Ritual und vieles  
andere mehr.*

*Zu jedem dieser Themenkreise zeigen wir alte und neue  
Zeremonien und Rituale, Übungen, vermitteln Wissen,  
Geschichte und Geschichten, Mythen. Für manche Frauen  
ist der Weg der Weisen Frauen ein Weg nach Hause, zu sich  
selbst und zur persönlichen spirituellen Heimat.*

**Die vermittelten Fertigkeiten dieses Kurses ermöglichen es,  
eine eigenständige Ritualgruppe zu gründen.**





## Die Lehrerinnen der Tradition der Weisen Frauen

Wir sind langjährige Gefährtinnen und Lehrende auf dem Weg der Tradition der Weisen Frauen Europas. Wir erleben die Natur als beseelt und als Quelle des Lebens und der Inspiration.

Wir schätzen alles, was unsere Kraft von innen und unsere bedingungslose Selbstliebe stärkt, was uns lebendig und weise macht. Wir pflegen eine erdverbundene spirituelle Tradition, entsprungen aus der Kultur und den Gebräuchen des urkeltischen und alpinen Lebensraums.

Wir alle, die hier leben und die Erde ehren und schützen, sind die Eingeborenen, die „Natives“ dieser Tradition.

Eine lebendige Beziehung zwischen uns Menschen und der **nicht**-sichtbaren Wirklichkeit, zwischen uns Menschen und der natürlichen Welt, die Ehre des mütterlichen Prinzips, die Kultivierung der Beziehungen zwischen Männern und Frauen, zwischen der/dem Einzelnen und der Gesellschaft, die Sorge für das Schwache, und die Gleichwertigkeit aller Menschen sind unsere heiligen Werte.

Wir alle haben selbst über Jahre die entsprechende Ausbildung durchlaufen und sind in dieser Tradition auch initiiert.

Die Kursarbeit geschieht entsprechend unserem spirituellen Selbstverständnis ehrenamtlich, was bedeutet, dass wir zum Broterwerb in einem Beruf oder im Ruhestand stehen.

Unsere beruflichen Hintergründe liegen im psychosozialen Feld, in Heilberufen, andere von uns sind selbständig oder arbeiten im Management.

Wir verstehen uns als ein lernendes Team, das einem Wandel der Verhältnisse und des Bewusstseins zutiefst verpflichtet ist.

Aus dem Teamgedanken heraus werden die meisten der Kurse auch zu zweit oder zu dritt gegeben.

Zum Team der Referentinnen gehören in der Reihenfolge der zeitlichen Zugehörigkeit folgende Frauen:

**Circe, Rhiannon, Artemis-Epona, Kallisto, Arkanda, Dancing Flame, Bridgid, Kalunka-Sourisia, Maluna, Ara, Hekate, Merliana, Ana Nut, Nerthus, Wunja und Namira.**



## Die Magie der Weisen Frauen

### Wir bieten 2018 / 2019 an:

für Frauen, die ihre ersten Erfahrungen mit diesem Weg sammeln wollen den

#### ★ **Wölfinnenkurs**

**Leiterinnen:** Dancing Flame und Bridgid

**Termin:** So. 07. Apr., Sa. 4. Mai, Sa. 18. Mai,  
So. 02. Juni; So. 30. Juni, So. 14. Juli,  
So. 28. Juli 2019, jeweils 10 - 18 Uhr

**Ort:** im Frauennetzwerk Baden-Baden

269 Eurakel

**Infos und Anmeldung unter:**

[www.frauennetzwerk-baden-baden.de](http://www.frauennetzwerk-baden-baden.de)

#### ★ **Erdkrötenkurs (1. Aufbaukurs)**

**Leiterinnen:** AnaNut und Merliana

**Termine:** 06.- 07. Apr., 27. Apr., 08.- 09. Juni,  
13.-14. Juli 2019; jeweils Sa.10 - So. 15 Uhr

**Ort:** Frauenheilehaus Wennenden bei  
Blaubeuren (nähere Angaben bei Anmeldung)

269 Eurakel

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr.16**

**Leiterinnen:** Arkanda und Maluna

**Termine:** 28.-29. Sept, 19.-20. Okt., 09.-10. Nov. 2018  
und ein 7. Tag (Termin noch offen)

**Ort:** Allgäu (nähere Angaben bei Anmeldung)

269 Eurakel

 **Anmeldung erforderlich, Kurs Nr.17**



## Wildfrauenzeit

Im Sommer wollen wir wieder eine Woche unter freiem Himmel miteinander leben. Es wird eine intensive, freudige **FRAUENZEIT** werden, in der wir uns selbst feiern und das Leben.

Die Kursleiterinnen erschaffen gemeinsam mit den Kräften der nicht sichtbaren Wirklichkeit einen Raum der Geborgenheit und des Verbunden-Seins, in dem vieles möglich ist. So ist die Wildfrauenzeit schon für viele Frauen ein wichtiger Kristallisationspunkt auf ihrem Weg geworden.

In dem einzigartigen Kraftfeld, das dort entsteht, können Erfahrungen von tiefer Intensität und Transformationen von großer Tragweite geschehen. Wir werden einen dreifachen Fokus haben: Jede einzelne Frau als Tochter der Göttin in ihrer Entwicklung, mit ihren Bedürfnissen; der Frauenkreis als Ort des Lernens, als praktizierte Frauengemeinschaft und Quelle von Kraft und unsere Verantwortung als Weise Frauen füreinander und für alles, was lebt, die gesellschaftliche Dimension.

### Wir bieten folgende zwei Gruppen an:

#### ★ Die Wölfinnengruppe (Grundkurs)

ist eine Einführung in die spirituelle Tradition der Weisen Frauen. Teilnehmen können all die Frauen, die sich von dem Wissen der Weisen Frauen des alten Europas angezogen fühlen, aber so weit weg leben, dass sie nicht an den Samstagsgruppen, die wir auch anbieten, teilnehmen können.

#### ★ Die Bärinnengruppe (3. Aufbaukurs)

Teilnehmen können alle Frauen, die die Wildkatzen-Gruppe (2. Aufbaukurs) miterlebt haben und das Abenteuer einer herausfordernden und befreienden Reise zu sich selbst wagen wollen.

### Organisatorisches:

Wir werden in der Wildfrauenzeit in unseren Zelten auf der großen Wiese des Frauenheilehauses leben. Wir benützen die sanitären Anlagen des Hauses und essen gemeinsam in einem Großzelt. Soweit es das Wetter erlaubt, sind wir mit unseren Gruppen unter dem freien Himmel, andernfalls in den Gruppenräumen. Für vegetarische Vollverpflegung wird gesorgt.

### Ermäßigung:

ist auf Anfrage beim Gruppenbetrag für Studentinnen, Azubis, arbeitslose Frauen und ähnliche Situationen nach Rücksprache mit uns gerne möglich. Wir erbitten im Gegenzug tätige Mithilfe bei Vorbereitung und Abbau.

### Leiterinnen:

**Bridgid, Dancing Flame und Freundinnen**

### Termin:

**Samstag, 03. Aug. - Samstag, 10. Aug. 2019**

### Ort:

**Frauenheilehaus Wennenden bei Blaubeuren**

**296 Eurakel** zzgl. Unterkunft und vegetarischer Verpflegung (ca. 290 Eurakel, wird vor Ort fällig)

**Anmeldung erforderlich**

**Wölfinnengruppe Kurs Nr. 18**

**Bärinnengruppe Kurs Nr. 19**

# Yoga für Frauen



Luna Yoga®

Traumatasensibles Yoga, TSY ingradual®

Yoga für Hochsensible, YfHs

 **Info und Anmeldung für alle Seminare vor allem auch für 2019 bei Ute Trautmann-Brenner:**

**07151-74873, utetrautmannbrenner@yahoo.de**

Es lohnt sich immer mal wieder zu schauen unter [www.arkuna.de](http://www.arkuna.de) nach aktuellen Angeboten

Luna Yoga®

*Den eigenen Körper pflegen und feiern - mit Liebe, Lust und Leidenschaft - für Frauen aller Art...*

Luna Yoga ist eine alte, wieder belebte Heilweise und Körperkunst und wurde zu Beginn der Achtzigerjahre von Adelheid Ohlig, ([www.lunayoga.com](http://www.lunayoga.com)) entwickelt.

Sie verbindet altes Yogawissen mit aktuellen Erkenntnissen aus den Bereichen Medizin und alternativer Heilweisen.

Luna Yoga bietet allen Frauen einen großen Schatz, der begleitend sein kann für Frauen in allen Lebensphasen.

Sei es mit auftretenden gesundheitlichen Besonderheiten im Frauenleben (Kinderwunsch, Menstruation, Eisprung, Wechseljahre, Zysten, Myome, ...) oder zur Pflege weiblichen Seins.

*„Ich bin der lebendige Tempel der Liebe. Mein Körper ist der Körper der Göttin. Ich bin die ich bin.“*

(Lied von Starhawk, amerikan. Ökofeministin, Übersetzung von Ute )

Diese Haltung findet sich auch in meinen Angeboten wieder. Jeder Körper ist der Körper der Göttin.

Besonderen Wert lege ich darauf den Teilnehmerinnen eine Zeit zu bieten die sich jenseits von wollen und sollen befindet, um achtsam zu sich selbst zu kommen und um Alltägliches für eine Weile zu vergessen. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ wiederhole ich die angebotenen Übungen zur Vertiefung, in den fortlaufenden Gruppen und auch bei Einzelveranstaltungen.

Meine Angebote sind eingebettet in: Besungen werden, zitieren stärkender frauenspezifischer Texte und vieles mehr.

Luna Yoga® Abendveranstaltungen

**Leiterin: Ute Trautmann-Brenner**

**Termin: einmal monatlich**

☉ **Stuttgart, Di. ab 18. Sept. 2018, 19:30 Uhr,**

**Arkuna-Zentrum, Reinsburgstrasse 194**

☉ **Stuttgart-Schw. Gmünd,**

**ab Mi. 19. Sept. 2018; 19 Uhr**

Jeweils 10 Abende mit 2 Zeitstunden;

**198 Eurakel**

**Ort:** Info auf Anfrage/ bei Anmeldung

## Luna Yoga® Kreationen

Die Besonderheit der Kreationen ist, dass teilnehmende Frauen in den Genuss kommen, drei Lehrerinnen mit ihrem persönlichen Ansatz im Luna Yoga und im Zusammenspiel untereinander zu erleben.

**Leitung:** Ute Trautmann-Brenner, Elisabeth König u.a

**Termin:** Fr. 18 Uhr - So.14 Uhr; Frühjahr 2019

bitte auf [www.arkuna.de](http://www.arkuna.de) nachzulesen sobald er bekannt ist...

**Ort:** Stuttgart/ Info auf Anmeldung  
225 Eurakel

## Luna Yoga® Intensiv

.... ist geprägt durch individuelle Begleitung, Raum für persönliche Anliegen und intensive Selbstbegegnung.

**Leiterin:** Ute Trautmann-Brenner

**Termine:** samstags, 10-13 Uhr;  
20. Okt., 17. Nov., 15. Dez. 2018

**Ort:** Stuttgart/ Remshalden  
Termine 2019, auf [www.arkuna.de](http://www.arkuna.de)  
50 Eurakel

## Traumasesibles Yoga, TSY ingradual® GBR

**Praxisstunden:**

für beruflich und persönlich interessierte Frauen.

Ausprobieren, kennen lernen und selbst erfahren wie ich Yoga unterstützend praktizieren und meinen Körper als Verbündete erleben kann.

**Leiterin:** Ute Trautmann-Brenner

**Termin:** Freitag 01. Feb. 2019, 19 - 21 Uhr

**Ort:** Stuttgart/ Remshalden  
35 Eurakel

## Yoga für Hochsensible, YfHs

**Praxisstunden:**

für beruflich und persönlich interessierte Frauen

Ausprobieren und Kennenlernen, wie hilfreich es sein kann durch YfHs, in Verbindung mit anderen lebenspraktischen Übungen, mit dem eigenen „so sein“ besser im Alltag zu Recht zu kommen.

**Leiterin:** Ute Trautmann-Brenner

**Termin:** Freitag 08. Feb. 2019, 19 - 21 Uhr

**Ort:** Stuttgart  
35 Eurakel

# Referentinnen

## **Angelika Wiegand**

Jg. 1972, Staudengärtnerin, Astrologin, Sängerin, Krankenschwester, auf dem Weg der Weisen Frauen. Himmel (Astrologie) und Erde (Gartenbau) verbinden (mit Gesang), darum geht es mir und dazu lade ich euch von Herzen ein. [www.angelika-wiegand.de](http://www.angelika-wiegand.de)

## **Avesta**

Jg. 1947, Akunamitbegründerin, Psychotherapeutin, darüber hinaus seit vielen Jahren in unterschiedlichen Rollen unterwegs auf dem beglückenden und erfüllenden, das Leben nährenden Weg der Weisen Frauen.

## **Birgit Greiner**

Jg. 1960, Pädagogin, Begleitung von Kreativwerkstätten und inneren Reisen für Kinder und Erwachsene. Mein Herzensanliegen ist es, Raum zu schaffen, in dem der Kontakt mit unserer inneren Weisheit und unserer ursprünglichen Kreativität möglich ist. So können wir zu uns selbst nach Hause kommen, damit wir werden, wer wir sind.

## **Carolyn Hillyer**

Künstlerin, Musikerin, Trommelbauerin, lebt in der wilden Heidelandschaft Südenglands. Mit Liedern, Texten und archaischen Bildern weckt sie verborgene Erinnerungen, schafft Verbindungen zu uralten Wurzeln, mit tiefgehenden Erfahrungen ermutigt sie Frauen ihre Lebenspfade zu weben. [www.seventhwavemusic.co.uk](http://www.seventhwavemusic.co.uk)

## **Christiane Teuber**

Fachkrankenschwester Intensiv u. Anästhesie, Pflegemutter, zertifizierte TRE®Providerin (nach David Bercei); der Kunst der Weisen Frauen und der Kommunikation der Achtsamkeit in Form von GfK® (nach Marshall B. Rosenberg) von Herzen tief verbunden. [www.kommunikationderachtsamkeit.de](http://www.kommunikationderachtsamkeit.de)

## **Elisabeth König**

geb. 1954, Luna Yoga Lehrerin, Aura Soma Beraterin. Ich liebe Bewegung und Farben und die unterschiedlichen Zyklen unseres Frauenlebens. Luna Yoga begleitet mich dabei unterstützend und liebevoll. Es liegt mir am Herzen, diese Heilweise weiterzugeben. [www.luna-yoga.de](http://www.luna-yoga.de)

## **Elke Linzmaier**

geb. 1969, seit vielen Jahren bin ich verwurzelt in Frauenkreisen, die mir helfen, mein Selbst zu entdecken und zu verwirklichen. Mit meinen Massagen für Frauen begleite ich sinnlich und stärkend einzelne Frauen. [www.spürwelt.de](http://www.spürwelt.de)

## **Gudrun Eichelmann**

Jg. 1959 und schon viele Jahre auf dem Weg der Weisen Frauen. Hier habe ich das Singen (wieder) entdeckt. Das Singen und das Tönen nähren mich, öffnen mein Herz und verbinden mich mit meiner Seele. Diese Freude möchte ich gerne mit anderen teilen.

## **Li Shalima**

Kulturreferentin für Matriarchatskunde, Künstlerin und Friedensphilosophin, Labyrinth-Symbol-Forscherin, GfK – Trainerin und Mutter einer Tochter. Sie entwickelt didaktische Materialien für die Vermittlung elementarer Lebensweisheiten, die auch für Schulkinder sehr gut geeignet sind. [www.lishalima.jimdo.com](http://www.lishalima.jimdo.com)

## **Nana Nauwald**

Jg. 1947, Künstlerin, Buchautorin, Dozentin für Rituale der Wahrnehmung. Sie erforscht seit über 30 Jahren schamanische Bewusstseinswelten, Mit ihren Erfahrungen belebt sie unser altes europäisches Wissen zu neuem Wachstum. [www.feuerfrau.com](http://www.feuerfrau.com)

## **Renate Vetter**

geb. 1958, Künstlerin. Von Felicitas Goodman ausgebildet und autorisiert, ihre Arbeit der „Rituellen Körperhaltungen und ekstatischen Trance“ weiterzugeben. Aus- und Weiterbildung: verschiedene Körpertherapien, Massage, Trancetanz und geistigen Heilweisen. Von Gerda Bareuther autorisiert, ihr geistiges Heilsystem weiter zu geben.

## **Susann von Wolff**

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin und Astrologin. Seit vielen Jahren folgen meine Füße dem Weg der Weisen Frauen, der mich auf der Erde zu Hause sein lässt, während mich die Astrologie die Verbundenheit mit dem Himmel erfahren lässt [www.astraia-astrologieschule.de](http://www.astraia-astrologieschule.de)

## **Tatjana Bach**

Zeit meines Lebens beschäftige ich mich mit den verschiedensten Ansätzen, wie trotz schwerer Vergangenheit zurück gefunden wird in ein Leben voller Freude in Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit. Daraus entwickelte sich die Schoßraum® Prozessbegleitung [www.tatjanabach.de](http://www.tatjanabach.de)

## **Ulla Janascheck**

Grafik- und Astrologiestudium, weibliche Spiritualität, Mythen, Matriarchatsforschung, Naturreligionen, Ritual, ganzheitliche Heilungsansätze, Autorin. Auf zeitgemäße Weise den Spuren unserer Ahnen folgen, sie gemeinschaftlich erkunden und erfahren, ist mein Anliegen. [www.ulla-janascheck.de](http://www.ulla-janascheck.de)

## **Ute-Kali Trautmann-Brenner**

Dipl. Soz. Päd. (FH). Zuhause in der Dianischen Tradition, Luna Yoga, Traumasensibles Yoga, Trauma Yoga Therapie, Yoga für Hochsensible. Meine Liebe gilt dem Leben in den verschiedenen Ebenen der Wirklichkeit. Mit allen Höhen, allem Mittelmaß allen Tiefen im beständigen Zyklus des Werdens und Vergehens.

# DAS MACHTWORT

## ∞ 1 Wir sind verbunden

Wir Menschen sind nur eine von vielen Lebensformen der Erde. Du bist verbunden mit allem und Teil von allem. Alles was du tust hat eine Wirkung auf das Ganze. Lerne und respektiere die Naturgesetze! Sie wirken immer und überall!

## ☾ 2 Wir hüten die Weisheit

Du trägst das Wissen und die Weisheit deiner AhnInnen und der Welt in Dir. Erinnerung dich! Ehre und achte deine Wurzeln! Entwickle dich selbst zum Wohle aller!

## ✱ 3 Wir wägen die Wahrheit

Menschen sehnen sich nach Gerechtigkeit, Mitfühlende Liebe führt dich auf den Weg der Wahrheit und in ein tiefes Verstehen. So heilt Schmerz. Betrachte die Vielfalt und Unterschiedlichkeit als Bereicherung! Im Grunde sind wir alle gleich. Handle aus deinem Mitgefühl!

## ☯ 4 Wir schauen in die Weite

Es gibt eine sichtbare und eine unsichtbare Welt. Beide gehören zusammen. Lebe mit der Realität beider Welten, damit dein Handeln weitsichtig wird!

## ✱ 5 Wir hören zu

Unsere Welt ist laut und atemlos geworden. Wir wissen: Alles Lebendige will sich mitteilen und will gehört werden. Lass Dir Zeit, werde still und höre mit dem Herzen!

## ☼ 6 Wir erzählen unsere Geschichte

Wir sind geprägt von einer patriarchalen, verdrehten und gefälschten Geschichtsdarstellung und Berichterstattung. Die Geschichte der Frauen kommt darin nicht vor. Wir bringen sie wieder ans Licht. Du und deine Lebensgeschichte sind wichtig und Teil der Geschichte deiner Kultur. Entdecke die Lust am Erzählen, um das Spiel des Lebens und seinen Reichtum für alle sichtbar zu machen!

## ☉ 7 Wir lieben

Jeder Körper ist heilig. Für die Würde und Unversehrtheit von Frauen einzustehen, ist oberstes Gebot. Das Urprinzip der Mütterlichkeit beinhaltet bedingungslose Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Selbstliebe und Sinnlichkeit gegenüber allem Lebendigen. Wir rufen alle Frauen und Männer auf, nach diesen mütterlichen Prinzipien in allen gesellschaftlichen Zusammenhängen zu leben und zu handeln!

# DER GROSSMÜTTER

## 13 Wir leben unsere Vision

Bestehende Strukturen brechen zusammen. Veränderung ist Notwendig, wendet die Not. Wandlung ist das Prinzip des Lebens. Lass dich mutig und bewusst auf die Wandlungsprozesse ein. Erkenne deine Vision und lebe sie!

## 12 Wir feiern das Leben

Das Leben ist ein Geschenk. In der Balance von Geben und Nehmen wird es zum Fest. Wenn wir den Wert des Schenkens neu erkennen, wird sich die Gesellschaft verändern. Gib dem Dank in deinem Alltag Raum, so kann sich die Fülle über dich ausgießen. Stecke andere mit deiner Freude an!

## 11 Wir gehen aufrecht

Gier und Egoismus verbreiten Lügen über die Folgen der Ausbeutung der Erde und all ihrer Geschöpfe. Dies führt zur Ausbreitung lebensfeindlicher Werte. Gehe aufrecht und mutig den Weg der Wahrheit deines Herzens. Tritt vor, zeige dich, sei eigenmächtig. Trenne ab, was lebensfeindlich ist!

## 10 Wir weben das Netz

Verbunden durch sichtbare und unsichtbare Fäden leben und wirken wir vielfach vernetzt. Wir weben mit am Netz der Solidarität von Mensch zu Mensch. Niemand fällt durch die Maschen. Knüpfe am Netz des Lebens mit all deiner Kreativität!

## 9 Wir hüten die Zukunft

Wir stehen in einer langen Ahnenreihe mit Generationen vor und nach uns. Wir tragen die Verantwortung dafür, dass kommende Generationen auf der Erde gut leben können. Auch du bist verantwortlich für einen maßvollen, gerechten und achtsamen Umgang mit den Gaben der Erde!

## 8 Wir heilen

Alle haben das Recht auf ein glückliches Leben mit gesunden Lebensgrundlagen. Alles ist eingebettet in die natürlichen Kreisläufe. Wir bestehen auf einen selbstbestimmten Umgang mit Krankheit, Gesundheit und Tod. Die Heilung mit Pflanzen gehört zum Urwissen aller Kulturen. Setze dich auf allen Ebenen dafür ein, dass alle Wesen ein gutes Leben führen können, frei von Hunger, Massenproduktion, Gentechnik, Ausbeutung und Ausrottung. Lass jeden Tag einen Tag der Heilung sein!



### ★ **Von beseelten Orten und was die Landschaft erzählt**

Eine Einführung in die Europäische Gaiamantie

★ **Percht** – „Von der scheinenden Frau und der wilden Percht, von Barbarazweigen und Orakelnächten“ – Mythos und Magie der Weihnachtszeit, einiges zur vorchristlichen Kulturgeschichte der Mittwinterzeit, sowie alte und neue Rituale.

★ **Ostara** – „Wo immer sie die Erde berührt, erscheinen gelbe Blumen“ – Mythos und Magie der Frühjahrs- und Osterzeit, einiges zu ihrer vorchristlichen Kulturgeschichte, sowie alte und neue Frühlingsrituale

★ **Wechseljahre I** – „Was Leib und Seele Kraft gibt“ – Ein etwas anderer Zugang zu einer dynamischen Zeit

★ **Wechseljahre II** – „Vom Sinn der Wechseljahre“ – Heimkommen zu sich selbst, oder: Die Verwandlung unserer Fähigkeiten und unserer Energie in der Lebensmitte.

★ **Psyche und Eros** – Die vier Schlüssel zu einer geglückten Beziehung, dargestellt anhand der altgriechischen Weisheitserzählung: Eros und Psyche von Apuleius

### ★ **Aphrodite Facetten der Liebe**

★ **Alteuropäische Todese Göttinnen** – Über den Tod im Leben und Leben im Tod. Wie wir unser Leben, unsere tiefgehenden Transformationen und unser Sterben heilen und heilig machen können. Und über die Verbindung zwischen den Welten.

★ **Wilde Wege zum Selbst** – Orakel und Divination und ein weiblicher Zugang zu den Runen

★ **Himmelslicht und Erdenfeuer** – Das Element Feuer in der europäischen Tradition sowie traditionelle und neue Feuerrituale

### ☉ **Göttinnenkalender**

Ein immerwährender und sehr schön illustrierter

**Geburtstagskalender.** Er enthält die Geschichte von unterschiedlich bekannten 12 Göttinnen unseres Kulturkreises. Zu jeder Göttin gibt es Hintergrundwissen, Mythen, symbolische Überlegungen sowie das eine oder andere Ritual.

So ist der Göttinnenkalender auch ein Lese- und Bilderbuch.

Folgende Göttinnen sind beschrieben: Die Drei Bethen, Brigid, Diana, Jetta, Hörsel, Sirona, Vesta, Die Roggenmuhme, Zisa, Sybille, Herecura und Perchta.

**Die Broschüren kosten jeweils 10 Eurakel.**  
**„Von beseelten Orten ...“ kostet 15 Eurakel.**

**Der immerwährende Göttinnenkalender kostet 19,50 Eurakel.** Dazu kommen 2 Eurakel oder auch mehr für das Porto.

**HEIL - WEISE - TEIL 2** – von Susun Weed in der deutschen Übersetzung von Anne Gentner ist für **16 Eurakel + 3 Eurakel** Versandkosten zu haben.



Bitte schicke uns deine Bestellung zusammen mit deiner gut leserlichen Adresse, Telefonnummer und falls vorhanden Email-Adresse für eventuelle Rückfragen. Wir schicken dir dann das Gewünschte in der Regel innerhalb von 14 Tagen, mit Rechnung und Überweisungsvordruck. Bitte kein Geld schicken. Bezug über: **Arkuna-Zentrum, Reinsburgstr. 194, 70197 Stuttgart, Tel: 0711/651944, info@arkuna.de** oder: **Rosemarie Kirschmann, Friedrichstr. 2, 73666 Baltmannsweiler, Tel: 07153/42347, Rosemarie.Kirschmann@gmx.de**

## Programmversand

Unsere Adresskartei wird laufend aktualisiert. Teile uns bitte Namens- und Adressänderungen mit, und wenn du in die Adressliste aufgenommen oder daraus gestrichen werden möchtest. *Auf Wunsch verschicken wir gerne auch mehrere Programme, z.B. an Zentren, Praxen etc.*

## Sonstiges

### **MatriaMarkt – virtueller Markt für Künstlerinnen**

[www.matriamarkt.de](http://www.matriamarkt.de)

**Mutterlandbriefe** (elektronische matriachale Zeitung)

können bestellt werden unter: **mutterlandbriefe@gmx.de**

**Frauen-Leih-Bücherei Stuttgart**, SARAH Kulturzentrum & Cafe für Frauen e.V., , Johannesstr. 13, 70176 Stuttgart

Termine unter: **www.das-sarah.de**

Im Internet könnt Ihr schauen was wir alles haben:

Online-Medien-Katalog:

[www.librarything.de/catalog/Buecherei-das-Sarah](http://www.librarything.de/catalog/Buecherei-das-Sarah)

## Mitgliedschaft bei Arkuna

### **Findest du unsere Arbeit unterstützenswert?**

### **Dann laden wir dich ein, bei uns passive Mitfrau zu werden.**

Als **ARKUNA Frauenbildungszentrum** sind wir ein gemeinnütziger Verein, der aus aktiven und passiven Mitfrauen (PM-Frauen) besteht.

PM-Frauen fördern und unterstützen unsere Aufgaben und Ziele mit einem regelmäßigen Jahresbeitrag, der bei 63 Eurakel beginnt und individuell erhöht werden kann. Falls es dir möglich ist, uns mit einem höheren Jahresbeitrag zu unterstützen, freuen wir uns natürlich sehr.

PM-Frauen erhalten für das eingezahlte Jahr für alle ARKUNA-Veranstaltungen 10% Kostenermäßigung (mit Ausnahme der Kurse „Die Magie der Weisen Frauen“) und werden zur Jahreshauptversammlung eingeladen, auf der sie Informationen über die aktuelle ARKUNA Arbeit erhalten.

Willst du PM-Frau werden, dann schreibe uns einfach.

Wir freuen uns über deine Zuschrift, denn unsere Arbeit braucht **viele** unterstützende Mitfrauen.

## Spenden

Das **ARKUNA-Zentrum** ist noch eines der wenigen Frauenprojekte, das seit 1985 unabhängig von allen öffentlichen Zuschüssen lebt. Alle Veranstaltungen werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Das gibt der Arbeit einerseits große Gestaltungsfreiheit, andererseits ist sie, durch mangelnde Finanzierung, begrenzt.

Du kannst mit einer Spende mithelfen, dass eine optimale Arbeit und Programmgestaltung für uns Frauen ermöglicht wird.

Deine Spende oder deinen Jahresbeitrag überweise bitte auf unser Konto bei der: **Kreissparkasse Biberach**

**IBAN: DE 10 6545 0070 0008 1759 68**

**BIC: SBCRDE66XXX**

Eine Spendenbescheinigung wird von uns ausgestellt.

Bei Spenden bis 200 Eurakel wird vom Finanzamt der Kontoauszug anerkannt.

## Anmeldebedingungen

Meldet euch bitte frühzeitig und schriftlich mit unserem Anmeldeformular zu den jeweiligen Kursen (pro Kurs ein Anmeldeformular) an. Das ausgefüllte Anmeldeformular kann per Post, Fax oder Scan an uns übermittelt werden.

Mit einer E-mail, in der **alle Daten** des Anmeldeformulars enthalten sind, ist eine Anmeldung ebenso möglich.

Wir bestätigen die Anmeldung per Mail oder schriftlich (wenn keine Mailadresse vorhanden ist) – damit ist der Platz verbindlich reserviert.

Wenn nichts anderes vermerkt ist, ist **Anmeldeschluss jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn**. Anfragen nach freien Plätzen lohnen sich auch später immer noch.

Die Kursgebühr ist spätestens bis 4 Wochen vor Kursbeginn zu bezahlen: per Überweisung oder durch Einzugsermächtigung.

**Unser Konto: siehe oben bei Spenden...**

Unterkunft und Verpflegung werden direkt in den Seminarhäusern bezahlt.

**Es ist uns ein wichtiges Anliegen, besonders vielen Frauen die Teilnahme an unseren Kursen zu ermöglichen.**

**Bitte sprecht uns an, wenn ihr Ermäßigung braucht!**

## Rücktrittsbedingungen

Bei **Rücktritt bis 4 Wochen vor Kursbeginn** wird eine Bearbeitungsgebühr von 10 % der Kursgebühren, mindestens jedoch 8 Eurakel berechnet. Bei **Absagen danach** oder **Nichterscheinen zum Kursbeginn** wird der bezahlte Betrag einbehalten, es sei denn, es gibt eine neue Teilnehmerin.

Die Bearbeitungsgebühr ist in jedem Fall zu entrichten.

Bei Nichtzustandekommen eines Kurses erhalten die Teilnehmerinnen den bezahlten Betrag zurück. Während der Veranstaltung gilt allgemeines Drogen- und Rauchverbot.

Jede Person ist für sich selbst verantwortlich.

**ARKUNA haftet nicht für Schäden psychischer, körperlicher oder gegenständlicher Art!**

## Anmeldung

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Name des Kurses, Kursnr. :

Termin:

Name:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

mail:

Meine Kursgebühr von

€

(Bitte ankreuzen!)

- habe ich an ARKUNA überwiesen.
- zahle ich per Einzugsermächtigung von meinem Konto (s.u.)
- Ich bin PM-Frau und erhalte deshalb 10 % Ermäßigung.

Einzugsermächtigung / Rücküberweisung ggf. auf folgendes Konto

IBAN:

BIC:

Mit ist bewusst, dass meine Daten, gemäß der Datenschutzerklärung (siehe [www.arkuna.de](http://www.arkuna.de)) verwendet werden. Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten zur Verabredung von Mitfahrgelegenheiten an die anderen Kursteilnehmerinnen weitergegeben werden. (Bitte streichen, falls nicht gewünscht!)  
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Arkuna

Frauenbildungszentrum e. V.

Reinsburgstraße 194

70197 Stuttgart



# Arkuna

Frauenbildungszentrum e. V.

Reinsburgstraße 194

70197 Stuttgart

Tel. 0711 / 65 19 44

info@arkuna.de

www.arkuna.de

**Unsere Kontoverbindung:**

**Kreissparkasse Biberach**

**IBAN: DE 10 6545 0070 0008 1759 68**

**BIC: SBCRDE66XXX**



Adresse fürs Navigationssystem: s. o.

## **Leider gibt es rund ums Arkuna - Zentrum nur gebührenpflichtige Parkplätze!**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab dem Hauptbahnhof mit der Buslinie 44 Richtung Westbahnhof bis zur Haltestelle Kleiststraße, von dort links in die Reinsburgstraße (ca. 5 Min. Fußweg).

Oder mit der S-Bahn (jede Linie) bis zur Haltestelle Schwabstraße fahren und dort den Bus 44 nehmen (siehe oben).

Zu Fuß sind es von der S-Bahnhaltestelle ca. 15 Minuten Gehzeit.



# Arkuna

Reinsburgstraße 194  
70197 Stuttgart

Telefonzeit:  
dienstags 17-19 Uhr  
Tel.: 07 11- 65 19 44  
Fax: 07 11- 65 19 11

mail: [info@arkuna.de](mailto:info@arkuna.de)  
[www.arkuna.de](http://www.arkuna.de)