

# Frauenzeit „Heiderosen“ 2021

Freitag, den 12.3. (16.00) - bis Sonntag, den 14.3. (18.00)  
mit Ines Schramm und Martina Weiß in Heidekaten, nahe Poel

Drei Tage voller Lebenslust, Begegnungen mit unserer inneren und äußeren Natur,  
Massage und Yoga, freiem Tanz, Land Art und Filzkunst.

Diese Frauenzeit eröffnet dir Raum für geschützte Kreise zum Frau-Sein und für Deine eigene Wertschätzung. Du lernst alltagstaugliche Handwerkszeuge kennen und erlebst, wie Du mit Schwellengängen in der Natur Lösungen findest. Es ist eine Zeit zum Auftanken, aus der Du als Königin Deines eigenen Lebens gestärkt zurückkehrst in Deinen Alltag.

Leitung:

**Ines Schramm**, geb.1961, Studium der Pädagogik und Psychologie, Ausbildung in Yogatherapie und Massage, seit 35 Jahren in Ausbildung, Beratung und Begleitung von Menschen tätig - seit 2012 auf heilsame Frauenwege spezialisiert, Wechseljahresbegleitung, weiblich-sinnliches Bewegungstraining

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

**Martina Weiß**, geb. 1960, 3 Kinder, seit 21 Jahren freiberufliche Filzerin, 3 Jahre Ausbildung „Alte Heilkunst“ bei Hildegard Fuhrberg, 2 Jahre Ausbildung als Wildnispädagogin, Weiterbildungen „Spiegelarbeit“ und „Council“ im Eschwege Institut, Jahreskreisfeste, Frauencamps, Mandala- und Berggangszeiten, leitet seit 11 Jahren den Freien Tanz in Heidekaten, begleitete über 18 Jahre Frauen und Männer für ihr Buch „Du musst das Leben nicht verstehen“

[www.m-art-filz.de](http://www.m-art-filz.de)

Seminargebühr: 230,00

2 Übernachtungen im Öko-Haus:

50,00 (mit eigener Bettwäsche, sonst 57,00) + Vegetarische Bio-Verpflegung 45,00

Ort: Haus und Hof Heidekaten mit Tanzpavillon und Filzatelier nahe der Insel Poel

**Wir freuen uns auf dich - lasst uns bewusster gehen!**

**“Wenn eine Frau ihr Bewusstsein erhebt, verändert sich das Leben von Generationen, erhebt sich der ganze Kosmos.“**

Yogi Bhajan