

Wir begleiten euch:



Claudia Graf

*1967, Dipl. Sozialarbeiterin,
Shiatsu-Praktikerin, Biodynamische
Körperpsychotherapie, Wanderführerin,
Begleitung von Frauen in Lebensübergängen
www.claudiagraf.at



Anne Tscharmann

*1961, Dipl. Lebensberaterin, Ritualbegleiterin
an Lebensschwellen (www.ritualnetz.at),
singende Botschafterin für Mutter Erde.
Seminare und Rituale im Kreis des Jahres
und des Lebens, Schwitzhütten, Frauengruppen.
www.maeterra.at, www.ritualsongs.at

ORTE

Zentrum Mae Terra

Oktagon-Seminarraum und großer Waldgarten
direkt an der ungarischen Grenze mit Steinkreis,
Streuobstwiese, Bach, Schwimmbiotop, Schwitzhütte
Zug: 60 min, Wien Meidling - Baumgarten i. Bgld
Auto: 50 min von südlicher Stadtgrenze Wiens

Zentrum Laakea

1120 Wien Aichholzg. 4, www.laakea.at
U4 Meidlinger Hstr., 3 Gehminuten

ANMELDUNG

Bis spätestens 28. Feb 2025

Der Platz ist fix reserviert mit einer verbindlichen Anmeldung
per E-Mail mit Namen, Adresse und Telefonnummer.

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
werden 15 % Storno verrechnet, danach 30%.
Bei Nichterscheinen oder Absage am Seminartag selbst
ist der ganze Betrag fällig.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie
auf eigene Verantwortung an dem Seminar teilnehmen.
Dieses ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische
oder medizinische Behandlung.

Mae Terra - Seminare
A-7022 Schattendorf, Vorstadt 8a
Tel: 02686-3865, office@maeterra.at

Mindestens 8, maximal 13 Teilnehmerinnen

.....
Weitere Seminare auf

www.maeterra.at
www.claudiagraf.at

Wechsel Weise



Frauengruppe ab der Lebensmitte

März bis Juni 2025

Übergangsräume bewusst gestalten

Die ersten körperlichen Symptome, die das Ende der „roten Zeit“ im Leben einer Frau ankündigen, können sich schon rund um die 40 zeigen. Wir Frauen betreten dann einen großen, neuen Übergangsraum, in dem wir uns nicht nur Schritt für Schritt von unserer fruchtbaren Zeit verabschiedet, sondern wo neue Herausforderungen, neue Kräfte und auch viele Fragen auf uns warten.

Es ist wertvolles Tun und ein großer Schatz, wenn Frauen sich im Kreis regelmäßig treffen, um in einem geschützten Rahmen unter einfühlsamer Begleitung das Leben zu teilen, um den anstehenden Themen und Veränderungen gemeinsam auf die Spur zu kommen.



Abschied und Neubeginn

Die Lebenserfahrung, die wir in der Mitte des Lebens bereits gesammelt haben, gilt es auf verschiedenen Ebenen einzusetzen:

- Für uns selbst: um genau hinzuspüren was die Herausforderungen, aber auch die Schätze dieses Lebensabschnittes sind.
- Für mein Umfeld: um die heranwachsenden Kinder mit ihren Sorgen und Nöte zu begleiten, meine Kraft und den reichen Schatz meiner Erfahrung und des Weitblickes zur Verfügung zu stellen.
- Für die Gemeinschaft und die Erde: alles, was ich erkenne, dass es sich einzusetzen lohnt!

Wandel

*Mach dich nicht mehr klein
Spüre deine Kraft
Entfalte dich in deiner vollen Größe
Sei dir deiner Schönheit bewusst*

*Stehe gut verwurzelt
Verbinde dich mit dem Ganzen
Lebe deine Verantwortung
Fühle deinen Körper*

*Erfreue dich an deiner Lust
Gehe deinen Weg mit Würde
Lass dich hineinwachsen
In das, was du im tiefsten Inneren bist.*

C. G.

Fragen, die uns bewegen...

- Welche Frau bin ich geworden?
- Was bewegt mein Herz und meine Seele in dieser großen Wandelzeit?
- Wie geht es mir mit meiner Gesundheit, mit den Veränderungen in meinem Körper?
- Welche Rolle spielt Sexualität in meinem Leben?
- Was sind meine Wurzeln? Welche Rollenmodelle habe ich in meiner Familie, meinem Umfeld?
- Was gilt es in dieser Lebensphase zu verabschieden?
- Wie haben sich meine Beziehungen in Familien, Beruf, Freundschaft verändert?
- Was will noch gelebt werden? Was lockt und ruft mich in dieser Lebensphase?

Im Mittelpunkt stehst du mit deiner aktuellen Lebensbewegung. Das Europäische Lebensrad dient uns als Orientierungssystem. Deine Bedürfnisse in Abstimmung mit der Gruppe werden die Inhalte des Seminars mitgestalten. Der offene Austausch von Erfahrungen im Kreis lässt dich spüren, dass du mit deinen Lebensthemen nicht allein bist.

Meditative und kraftvolle Lieder und Tänze aus unterschiedlichen Kulturen bereichern unser Zusammensein, rituelle Handlungen geben ihm Tiefe.

Organisatorisches



Orte:

- **Zentrum Mae Terra**
7022 Schattendorf, Vorstadt 8a, www.maeterra.at
- **Zentrum Laakea**
1120 Wien, Aichholzg. 4, www.laakea.at

Termine:

- **Sa 15. März 2025**, 10-18.00 in Schattendorf
- **Di 08. April 2025**, 18-21.00 in Wien
- **Di 13. Mai 2025**, 18-21.00 in Wien
- **Di 10. Juni 2025**, 18-21.00 in Wien
- **Sa 28. Juni 2025**, 10-18.00 in Schattendorf

Kosten:

€ 560,- für Seminar, Raum in Wien, Raum/Platz und vegetarische Verpflegung in Schattendorf. Sozialtarif in Rücksprache mit uns!

Anmeldung:

Unter office@maeterra.at
Mindestens 8, maximal 13 Teilnehmerinnen