



Female Empowering Wohlfühlmomente im Limmathof Baden Hotel & Spa

Frauen*kreis

- Dauer: 2h
- Zeit: 20 Uhr bis 22 Uhr
- Bitte sei um 19.45 Uhr vor Ort, damit wir pünktlich starten können.

- Donnerstagabend oder Freitagabend
- Ort: Bei vive la v im Oederlin Areal
- Mitbringen: Offenheit und Neugierde, bequeme Kleidung, in welcher du dich schön und weiblich fühlst, ev. Notizbuch, ev. Trinkflasche. Einfach alles, was du brauchst, um dich wohl zu fühlen

Im Frauen*kreis schaffen wir bewusst eine neue Frauen*kultur, in der wir einander feiern, stärken, nähren und uns in all unseren Aspekten willkommen heissen. Wir nennen es Frauen*tempel, weil wir zusammen einen heiligen Raum erschaffen. Heilig, nicht im Sinne einer Religion, sondern, weil wir den Raum, den wir gemeinsam kreieren, ehren und respektieren. Zudem ehrt und wertschätzt jede Frau* ihren Körper als ihren eigenen Tempel, in dem alles willkommen ist und gelebt werden darf.

Übungen im Frauen*tempel sind u.a. Tanz, Singen, Meditation, respektvolle Berührung (bekleidet), Bewegung, achtsames Zuhören sowie Wertschätzung und gemeinsames Feiern der Schönheit und Einzigartigkeit jeder Frau*.

Achtsame Spaziergänge für Frauen*

- Dauer: 2h
- Zeit: 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
- Freitagvormittag oder Samstagvormittag
- Ort: Treffpunkt vor Hotel Limmathof
- Mitbringen: Offenheit und Neugierde, gutes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, etwas zu trinken und alles, was du sonst noch brauchst, damit du dich draussen wohl fühlst.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Ruhe des Ennetbadener Waldes. Den 2-stündigen, achtsamen Spaziergang verbringen wir meistens mehrheitlich schweigend. Wir beruhigen dabei unseren Verstand und unsere Gedanken. Stattdessen öffnen wir all unsere Sinne für die Schönheit der Natur. Wir lauschen, wir riechen, wir beobachten, wir fühlen und entdecken. Kleine Rituale helfen uns dabei, vollkommen im Moment zu sein und alles ganz bewusst wahrzunehmen. Wir leben gemeinsam unser Frausein und stärken unsere Verbindung zur Natur. Wer mag, hat gegen Ende des Spaziergangs die Gelegenheit, seine Erfahrungen mit den anderen Frauen* zu teilen.

vive la v

Landstrasse 1 / Oederlin Areal
5415 Rieden bei Baden (Obersiggenthal)

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen*.