



# FRAUEN SOMMER

-tage



*: Magic happens when women gather:*

Im Kreis der Frauen kommen wir bei den Stierbäuerinnen in der Südsteiermark zusammen, um zu teilen und zu sein, begleitet von der Frage:

*What are the cycles that carry me, currently?*

Das Zyklische ist urweiblich, das Weibliche ist von Natur aus zyklisch. In welchem Zyklus bewegst *du* dich gerade? Was fordert, was führt dich? Was wandelt, was erneuert sich – in dir?

Wir sind eingebettet in

- große kosmische und generationale Zyklen – die Lebenszyklen alle 7, alle 11, alle 18 Jahre, von unseren Ahninnen bis zu unseren Nachkommen
- jahres(kreis)zeitliche und monatlich-mondliche Zyklen – von Samhain zu Mabon, von Winter bis Herbst, im Innen und im Außen
- zirkadiade Zyklen – dem Tag und der Nacht und den körperinhärenten Rhythmen entsprechend
- Zyklen unseres Herzschlages und unseres Atemmusters...

Von ihren Wellen sind wir getragen, mit ihnen fließen wir.

Während dieser vier FRAUENSOMMERTage widmen wir uns den unterschiedlichen Zyklen unseres Lebens durch

- ∞ körperlich-energetische Kundalini Yoga Praxis (u.A. Frauenhormonyoga)
- ∞ Mantra (gehört, gechantet, gesprochen, gedacht, getanzt)
- ∞ Entspannung im Klang (Klangschalen, Koshis, Gong, Shrutibox, Stimme)
- ∞ intuitiv-freie Bewegung
- ∞ Formen der Atemführung
- ∞ Naturerfahrung und Reflexion (Ritualarbeit, kontemplatives Schreiben, 1:1...)
- ∞ Austausch im Kreis der Frauen
- ∞ nährendes Essen
- ∞ Ruhe- und Rückzugszeiten

An drei Momenten des Tages finden wir zusammen: vor dem Frühstück, vor dem Abendessen, vor der Nachtruhe – für jeweils 1,5 – 2 Stunden. Die Zeiten dazwischen gehören ganz dir: für Stille oder Gemeinschaft, am Hof oder in der Umgebung, spazierend, schreibend, singend, schlafend, badend...

#### **TERMIN:**

3. – 6. August 2023

Wir beginnen mit dem opening circle am Donnerstag um 15 Uhr und schließen mit dem gemeinsamen Frühstück am Sonntag um 12 Uhr (Abreise bis 14 Uhr).

#### **UNTERKUNFT:**

In den sanften Hügeln der Südsteiermark liegt der Hof der Stierbäuerinnen Helga und Gudrun. Keine Stiere, dafür liebevoll gestaltete Außen- und Innenräume zum Krafttanken, SeeleBaumeln-Lassen und Zur-Ruhe-Kommen. Verwöhnt von den frisch zubereiteten regionalvegetarischen Köstlichkeiten dürfen wir ein Stückchen Natur im Sausal kennenlernen und ein paar zurückgezogene, ruhige Tage genießen. Anfahrt mit dem Auto oder öffentlich mit dem Zug bis Graz Hbf, mit der S-Bahn 6 oder 61 weiter bis Wettmannstätten (ca 30min).

#### **PREISE & BUCHUNG:**

- Seminar:

Early Bird bis 6. April 2023: 295€

Regulär bis Anmeldeschluss 31. Juli 2023: 325€

Anmeldung für den Retreat und Fragen an [lis.mitterrutzner@gmail.com](mailto:lis.mitterrutzner@gmail.com)

- Unterkunft- und Verpflegung:

Details auf [www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at). Vegetarische, biologische, regionale Halbpension (3 Nächte, 3x reichhaltiges Frühstück, 3x Abendessen) ab 171€ exkl. Ortstaxe

Buchung bitte direkt an Helga/Gudrun unter Angabe von Unverträglichkeiten an [office@stierbauerhof.at](mailto:office@stierbauerhof.at) oder +43/664/8208958 Es stehen pro Unterkunftsart nur ein

paar Plätze zur Verfügung, daher bitte rechtzeitig buchen. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 9. An- und Abreise ab/bis 14 Uhr.

\*Stornobedingungen:

Solltest du deine Buchung stornieren müssen, fällt ab 6. Juni eine Bearbeitungsgebühr von 50%, ab 15. August von 100% des Seminarpreises an. Die Stornierung der Unterkunft ist davon unabhängig – hier wende dich direkt an den Stierbauerhof.

## ÜBER MICH:

In einer lauten, emsigen Welt wie dieser, braucht Stille einen Raum, braucht das Nach-Innen-Hören einen Rahmen, in dem du zu dir zurückkehren kannst. Um deine Wahrheit (dein SAT NAM) zu entdecken, um dich von dieser inneren Weisheit führen zu lassen. Mit „Listening inward“ möchte ich dir diesen Rahmen geben. Hier halte und gestalte ich (live und online) Räume für dein Nach-Innen-Hören. Es entstehen Prozesse durch die bewusste Entscheidung, die eigene innere Welt zu erforschen und ihr zu vertrauen. Zugänge, die wir hierfür nutzen sind Kriya und Meditation aus dem Kundalini Yoga, Einkehr und Entspannung durch ruhige Yogaformen (restorative, nidra), bewusst gewählte Stille, achtsame Naturerfahrung, beruhigenden Klang, sanft geführten Atem, Reflexion und Austausch – jeweils eingebettet in die Zeitqualität des Jahres.

Ich bin diplomierte Erwachsenentrainerin, zertifizierte Yogalehrerin (Kundalini Yoga, Frauenhormonyoga & Restorative Yoga) und zertifizierte Atemcoach nach der Buteyko Methode. Ich leite Retreats, Workshops, Semesterkurse und Themengruppen, verschiedene Meditationsformate und Yogaeinheiten in Gruppen- und Einzelsettings. Mehr über mich und meine Arbeit, sowie alle aktuellen Termine findest du unter @lis.miterrutzner auf Facebook und Instagram.

Ich freue mich sehr auf unseren Frauensommer, what a treat!

*Lis*

