

## Anmeldung

### Fraueninitiation

Workshop mit Sonja Mittermair und Birke Knopp

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop "Fraueninitiation" an.

Termin

Name

Straße

PLZ, Ort

Email

Telefon/Fax

Geburtsdatum

Beruf

Die Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.  
Mir ist bekannt, daß die Teilnahme an diesem Workshop auf eigene Verantwortung stattfindet.

Datum der Anmeldung

Unterschrift

Anmeldung an:

**Institut für Gestalt und Erfahrung**

Am Förchet 2  
D-83547 Penzing bei Wasserburg  
Tel. +49-(0)8071/103 489  
sm@heldenreise.de  
www.heldenreise.de



## Termine

5. - 10. Juli 2020

11. - 16. Juli 2021

## Organisatorisches

Für den Workshop "Fraueninitiation" treffen wir uns im Seminarhaus "Herberge" bei Wasserburg am Inn. Wir haben das sehr schöne Haus mit hervorragender biologischer Vollverpflegung für uns alleine.

Das Seminar beginnt jeweils am ersten Tag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am letzten Tag um ca. 15.00 Uhr.

Wir machen den Workshop ab 6 Personen und nehmen maximal 18 mit.

Die Kursgebühr beträgt 650 Euro zuzügl. 19% MwSt., für Ausbildungsteilnehmer mehrwertsteuerfrei. Für Unterkunft und Verpflegung fallen ca. 310 - 450 Euro an.

Ermäßigungen sind möglich. Bitte rufe uns an.

### Rücktrittsbedingungen

Der Rücktritt von der Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops ist kostenlos, später wird die Kursgebühr fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.

# Frauen Initiation



Seminarhaus Herberge  
bei Wasserburg am Inn

Institut für Gestalt und Erfahrung

**D**as Sehnen und der Ruf der Frauen nach ihrer weiblichen Identität begleitet uns in unseren Seminaren seit vielen Jahren. Wer bin ich, wenn ich sage, ich bin eine Frau? Wie sehe ich mich als Frau oder wie würde ich gerne gesehen werden? Was bedeutet das Frausein für mein Selbstbild, mein Selbstbewusstsein, meine Körperlichkeit, meine Spiritualität? Wie verbunden fühle ich mich mit dem Weiblichen? Wie geht es mir im Kontakt mit dem männlichen Pol in mir und im Außen? Wer hat mich in meinem Frauwerdensprozess, in meiner Annahme meiner Weiblichkeit unterstützt oder von wem hätte ich mir mehr Unterstützung gewünscht? Wem kann ich vielleicht verzeihen? Wie kann ich mich von alten Projektionen und Übertragungen lösen?

Diese Fragen waren und sind unser Ruf, das Seminar **Fraueninitiation** anzubieten.

Wir folgen dabei in einer Woche im Kreis von Frauen den Spuren der AhnInnen, den alten mystischen Pfaden der Menschheit, der inneren Göttin, erforschen unsere weibliche Identität und Spiritualität und versuchen uns unserer Visionen und Berufungen bewusst zu werden.

Archetypische Qualitäten in uns werden wieder geweckt und entdeckt, von der alten Weisen über die Herzenskönigin, die friedfertige Kriegerin bis zur wilden Urfrau.

Einer der ältesten Mythen, Inanna, beschreibt den Weg zur wahren Herrscherin des Himmels und der Erde über den Weg von Tod und Auferstehung. Diesem Mythos folgen wir, indem wir versuchen, ungelöste Bindungen, Ängste und Abhängigkeiten zu erkennen, loszulassen und Wunden zu schließen. Es ist ein Abschied von alten Bildern in uns und ein neuer Anfang, dem Weg als Frau, als Königin im eigenen Königreich, zu folgen.

Nicht gelebte Übergänge vom Mädchen zur Frau bis zur Ältesten werden in diesem Seminar gewürdigt und können nachreifen. In einer Gruppe von Frauen teilen wir unsere Stärken und Schwächen, verbinden oder versöhnen wir uns, stärken uns und lernen voneinander. Als wahrhaftige Frau kann ich ein Leben mit Mitgefühl, Liebe, Verbundenheit und Freiheit führen, berühren und berührt sein.



## Ablauf und Methoden

Diese Woche folgt drei Pfaden:

Zuerst bereiten wir uns für die Initiation vor, indem wir uns der Kindheit und den ungelösten Bindungen zuwenden. Wir widmen uns den Themen des inneren Kindes, der inneren Jugendlichen, Themen mit Eltern und Männern, die noch nicht abgeschlossen sind.

Methoden sind dabei u.a. das Gestaltgespräch, Tanz, Körperarbeit und Phantasie Reisen.

Den Weg zur Initiation gehen wir weiter über die intensive Verbindung mit der Natur um uns herum. Wir verbinden uns über die sieben Chakren mit unseren Heldinnen- Archetypen.

Um uns zu reinigen und entschlossen den Weg der Frau und Priesterin zu gehen, verbringen wir eine Nacht in der Natur in der Gemeinschaft von Frauen. Wir feiern eine Schwitzhütte und bleiben dann den Rest der Nacht in der Geborgenheit des Tipis, der alten indianischen Behausung, eigentlich einem Reich der Frau!

Rituell bitten wir schließlich um die Unterstützung der Kräfte in uns, unserer Ahninnen und weiblichen Verwandten beim Weg als Frau in dieser Zeit. Hier arbeiten wir auch mit systemischen Hintergrund.

## Hintergrund der Gestalt-Ritualarbeit

Unsere Technik, die Gestalt-Ritualarbeit, geht u.a. auf den amerikanischen Theaterpädagogen und Gestalttherapeuten Paul Rebillot zurück.

Die Gestalt-Ritualarbeit beschreibt den Entwicklungsweg des Menschen als eine große Heldenreise. Einer der wesentlichen Schritte dieser Lebensreise ist der "Rückzug", die Entdeckung der tieferen Identität. Traditionelle Kulturen hatten für die einzelnen Schritte der Entwicklung Mythen und Rituale bereit. Der Rückzug wurde über die Visionssuche, Retreats, Exerziten und Ähnliches begangen.

In der Gestalt-Ritualarbeit stellen wir moderne Rituale auf dem Hintergrund der Gestalttherapie bereit, die den heutigen Menschen bei seinem inneren Wachstum unterstützen.

## Die Leitung

**Sonja Mittermair**

Ich biete seit vielen Jahren Seminare für Persönlichkeitsentwicklung an und begleite als systemischer Gestaltcoach, Gestalttherapeutin und Tanztherapeutin Menschen auf ihrem Lebensweg.



Geprägt hat mich neben der Heldenreise mein Studium in evangelischer Theologie, die Ausbildung in Gestalttherapie, die Ausbildung bei einem indischen Schamanen, das Lernen von und mit Kindern und meine langjährigen Erfahrungen mit Tanz und Ritualarbeit.

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

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



**Birke Knopp**

Pädagogin, Gestalttherapeutin, Wandlungskünstlerin

Auf Grundlage der rituellen Gestalt – und Maskenarbeit begleite ich seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg der Ganzwerdung. Mein Anliegen ist es, Heilungs-, Forschungs- und Begegnungsräume zu gestalten. Meine Schwerpunkte liegen in der Arbeit mit Masken, Ritualen, Märchen, Tanz und systemischen Ansätzen.

In meiner Arbeit mit Frauen ist es mir wichtig, die Kraft der Schwesternschaft zu pflegen und Frauen in die Selbstermächtigung zu begleiten. Wir werden mehr und mehr zu Schöpferinnen unserer Realität und zu Hüterinnen des Lebens.

[www.den-wandel-begleiten.de](http://www.den-wandel-begleiten.de)

[www.frauensymposium-schweiz.ch](http://www.frauensymposium-schweiz.ch)

**Initiierte Schwitzhüttenleiterin: Anneleen Hoeing**