



Janna Raphaela
HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

IM KREIS DER FRAUEN

Dieser Text richtet sich vor allem an Frauen, die noch nie an einem Frauenkreis teilgenommen haben:

Hörst Du gerade überall Schlagworte wie Frauenkreis oder Schwesternschaft und bist neugierig geworden, was damit gemeint ist? Frauenkreise sind keine New-Age Hippie Erfindung, auch wenn ein Blick in die sozialen Medien und das Überangebot das vielleicht vermuten lassen könnte. Viel mehr ist das Sitzen mit anderen Frauen am Kreis, das Teilen von Erfahrungen und Emotionen, tief verwurzelter Teil unserer Menschheitsgeschichte und tief in Deinen genetischen Erinnerungen gespeichert. Viele Teilnehmerinnen erleben bei ihrem ersten Besuch eines solchen Kreises ein Gefühl des Nach-Hause-Kommens, ein Erinnern an Etwas, von dem frau gar nicht wusste, dass es ihr gefehlt hat. Immer wieder erlebe ich, dass Frauen Angst vor ihrem ersten Kreis haben, weil sie nicht genau wissen, wie so etwas abläuft, was sie dort tun sollen oder aber davor, dass alle anderen Frauen viel weiter sind als sie. Ich kann Dich beruhigen, falls es Dir auch so geht: Du musst gar nichts tun oder können. Du nimmst einfach Deinen Platz ein, zwischen anderen Frauen, die auch auf der Reise sind.

Ich persönlich gestalte meine Kreise immer ganz unterschiedlich, mal mit Austausch, mal mit Trancereisen, mal mit sanfter Bewegung. Immer aber entsteht ein Gefühl der Verbundenheit und des tiefen Genährtseins, das Du mit nach Hause nimmst und das Dich noch lange nach dem Kreis trägt. Wir erleben in unserem Alltag viel zu wenig tiefe Verbindung unter Frauen, wertfreie Akzeptanz und echtes Gesehen werden. Ein Kreis unter Frauen kann die Sehnsucht danach stillen und uns heilen, nicht nur auf der individuellen sondern auch auf einer größeren, kollektiven Ebene. Gemeinsam können wir so ein tragfähiges Netz weben, in dem sich Frauen geborgen fühlen und eine Zukunft erschaffen, die Lebenswert für uns alle Lebewesen ist.

Termine für die Kreise findest Du auf der Homepage.

*Mit Frauen sind hier alle Menschen gemeint, die sich selbst als Frau identifizieren