

Willkommen sind alle Mädchen und junge Frauen ab 14 Jahren.
Die maximale Gruppengröße beträgt 8 Mädchen.

Kontaktiere mich unter
info@natura-initia.de
oder 0221-25991096

Ich freue mich auf Dich!

Deine
Daniela

Girl Power

Frühling Sommer

MOONTIME

Herbst Loslassen

Erblühen WINTER

Zeit für Dich

Wir treffen uns einmal im Monat über 6 Termine in Köln.
Aktuelle Infos dazu findet Ihr auf meiner Homepage.

Feminine Medicine & Mentoring

WWW.NATURA-INITIA.DE

natura initia

ROTE MONDIN



SELFCARE & EMBODIMENT

FÜR MÄDCHEN

HALLO KÖRPER!

Hast Du Lust, Dich und Deinen
Körper besser zu kennen und
zu verstehen?
Damit Du genau Bescheid weisst, was da eigentlich
jeden Monat mit Deinem Körper geschieht?

Möchtest Du wissen, welche geheimnisvolle
Verbindung zwischen Deinem Körper
und dem Mond besteht?

Findest Du, dass es für Dich
an der Zeit ist, Deine ganz persönliche
wachsende weibliche Kraft zu entdecken?
Einzutauchen in die feminine Welt des Fühlens,
Fließens, Spürens, Kreierens, und Spielens?

Und vor allem: möchtest Du Teil einer lebendigen,
schwesterlich verbundenen, abenteuerlustigen,
von Forscherinnengeist angetriebenen,
kreativen Mädchen-Gruppe sein?

DIE ROTE MONDIN BIETET DIR RAUM UND ZEIT, UM DEINE EIGENE WANDLUNG HIN ZUR JUNGEN FRAU ZU ERFORSCHEN.





Körperliche Veränderungen in der Pubertät sind
nicht immer leicht zu nehmen...Deine Gefühle
fahren Achterbahn, einmal im Monat plagen
Dich vielleicht Unterleibs-Schmerzen, dazu
kommt noch schlechte Laune und
keine Lust auf gar nix?
Du weißt selbst nicht, was gerade los ist...doch
ein Blick in Deinen Zykluskalender kann Dir
helfen, herauszufinden, was da gerade passiert.

In dieser kleinen Workshop-Reihe wollen wir
sanft eintauchen in das große Mysterium des
weiblichen Körpers und die damit
verbundenen Fragen, Probleme und
vor allem Freuden!
Denn ja: die gibt es dabei auch!!!

Natürlich werden wir auch schauen, welche
Fragen Ihr Mädchen mit in den Kreis bringt!
Bist Du neugierig geworden und möchtest
ein wenig zu Dir selbst forschen?

Du bist von HERZEN willkommen!

WAS ERWARTET DICH?

* Phantasiereisen und Entspannungsübungen
für Körper & Geist
* Zykluswissen: was hat Dein Körper mit den
Jahreszeiten zu tun
* Selbstfürsorge-Tricks und Tipps wie Du
ätherische Öle, Kräuter und Tees für Dich
nutzen kannst
* Kleine Basteleien und Handgemachtes
* Mondzeit Taschen & Infos zu einer
natürlichen “Monatshygiene“
* Journaling und Zykluskalender
* Ein geschützter Raum für Deine Fragen
* Die Kraft eine Kreises nur unter Mädchen

Wir wollen gemeinsam mutig uns auch mal
„peinlichen“ Themen stellen, allen Fragen
nachgehen, die da sind und vor allem:
es uns guuuut gehen lassen!

Selbstfürsorge ist nämlich etwas
besonders Feines!

Du wirst einiges Lernen, was Dir hilft,
Dich in Deinem sich verändernden Körper
kraftvoll Zuhause zu fühlen!