



„Zeige dich,
wie du bist
oder sei,
wie du dich zeigst.“

Rumi

Zeit für den Wandel.

ErnteMond
HEIDRUN KUHNE - FÜR FRAUEN IM WANDEL

Blankeneser Landstr. 39 | 22587 Hamburg
Mobil: 0172 9398700 | E-mail: mail@hk-erntemond.de

www.hk-erntemond.de

Erntemond – der Fruchtmond einer jeden Frau.

Der Mond und die Frau sind eng verbunden. Beide spenden Leben und sind zyklisch.

Was passiert in den Wechseljahren?

Eine Frau in den Wechseljahren ist nicht mehr von ihrem reproduktiven Zyklus abhängig; sie hat ihn überschritten. Die damit verbundenen Symptome können als ein Weckruf verstanden werden. Der Körper möchte die Aufmerksamkeit nach innen ausrichten. Der Wechsel ist ein Prozess und gleichzeitig Aufforderung, die innere Fülle und Essenz in sich zu erkennen. Bilanz ziehen und loszulassen. Zum Vorschein kommen Fülle, Weisheit, Vitalität und innere Freiheit.

Immer mehr Frauen sehnen sich nach Begegnungen, in denen sie sich selbst und anderen Frauen nah sein können. Sich gegenseitig unterstützen, halten und nähren.

Das Erntemond Seminar setzt genau hier an.

Es richtet sich an Frauen, die sich in der Mitte des Lebens befinden. Auf der Suche nach ihrer ureigenen Identität und dem Wunsch, ihr Bewusst-Sein dafür zu schulen. In Entwicklungsräumen, die einladen zum Öffnen, Spüren und Fühlen. Liebevoll, achtsam und zugewandt in ihr Herz fühlend. Mit dem Ziel, einen kreativen und sanften Prozess auf den Weg zu bringen, der es jeder Frau erlaubt, ihre eigenen Früchte zu ernten.

Inhalt: 12 Gesamt-Stunden.

- tägliches Morgenprogramm »Fünf Tibeter«
abends kleine Meditation
- autobiografisches Schreiben nach den weiblichen Jahrsiebt Rhythmen
- Einsatz von kreativen Methoden z.B. Rituale, Tanz, Malen, Gesang, Klang
- 60 Minuten Massage „Mondfrau“



Seminargebühr – pro Person: € 298,-

inkl. Skript | ohne Unterkunft und Verpflegung

Jede Frau fühlt sich nach dem Seminar reich beschenkt.

Termine 2022

Frühjahr 18.03 – 20.03.2022

Herbst 16.09 – 18.09.2022

Sommer 17.06 – 19.06.2022

Winter 16.12 – 18.12.2022

Anmeldung bitte unter dem Stichwort: SEMINARE

im Gutshaus Parin: www.Gutshaus-Parin.de oder direkt bei:

Heidrun Kuhne | Blankeneser Landstr. 39 | 22587 Hamburg

Telefon: 040-73082565 | Mobil: 0172 9398700

E-mail: mail@hk-erntemond.de | www.hk-erntemond.de