



**EINZELARBEIT ~ GRUPPEN ~  
FORTBILDUNGEN ~**

**Weibliches Wissen -  
weibliche Initiationserfahrungen**

Frauen tragen in sich *ein tiefes Wissen vom Leben*. Sie haben die *besondere Fähigkeit*, für andere da sein zu können, mitfühlend, beschützend, stärkend, nährend und heilend zu sein. Insbesondere die Erfahrungen von **Menstruation, Geburt und Menopause** sind *kreative Wandlungsprozesse*, es sind weibliche *Initiationen*, die Frauen am *eigenen Leib* erleben können, ob uns das *noch bewusst ist oder nicht mehr!*

**Weibliche Spiritualität  
und institutionalisierte Religionen**

Von patriarchalen Kräften, „insbesondere von organisierten Religionen wurden weibliches Wissen und die Kraft von Frauen jahrhundertlang verteufelt, systematisch mißachtet, mißbraucht, unterdrückt“ (Lewellyn) und dieses Wissen wird bis heute immer noch entwertet.

Aber weltweit wachen immer mehr Frauen auf: sie verabschieden sich Schritt für Schritt aus einer ihnen seit vielen Jahrhunderten aufgezwungenen Opferrolle.

**Abschied vom seelenlosen Materialismus**

In unserer immer noch patriarchal geprägten Kultur geht es darum, dass wir uns von ihrem *seelenlosen Materialismus verabschieden: von der Suche nach immer mehr Wachstum, von Schnellebigkeit, von Profitideologie*. Dazu können wir Frauen einen Beitrag leisten mit unserem verkörperten Wissen vom LEBEN und seinen Wandlungsprozessen.

**Stärkung von Frauen -  
Heilung verletzter Weiblichkeit**

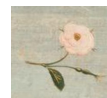
In meiner Einzelarbeit und in Gruppen liegt mir am Herzen, dass Frauen sich ihres weiblichen Potenzials bewusster werden; dass sie sich gemeinsam von innen heraus stärken, mehr Vertrauen finden in sich *selbst und in die natürlichen Rhythmen ihres Körpers und der Schöpfung*.



Frauen haben die Wahl  
verborgen zu bleiben oder  
ihr inneres Wissen nach außen  
in die Welt zu bringen.

Es ist keine einfache Wahl, denn  
das Wissen, das die Frauen  
in ihrem physischen Körper tragen,  
ist von Schmerz und Wut überdeckt,  
die von jahrhundertlangem  
Missbrauch herrühren.

Lewellyn Vaughan-Lee



# FREIWERDEN



## Die schöpferische Kraft des Weiblichen

Wege weiblicher Spiritualität  
und gesellschaftlicher Wandel

# 2019/20

LebensWegBegleitung und Fortbildungen

DOROTHEA MATTERN

[www.freiwerden.info](http://www.freiwerden.info)

## FREIWERDEN DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DES WEIBLICHEN

### Wege weiblicher Spiritualität

#### Weisheit des Körpers - Präsenz und Selbstheilung

Indem wir unsere Körperräume bewohnen lernen, lösen sich Verspannungen und Stress. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Auch die Kraft des *gegenwärtigen Augenblickes erfahren wir über unseren Körper*. Wir werden bewusster und regenerieren uns. Wache Aufmerksamkeit und tiefe Entspannung wirken heilsam - bis in unseren Alltag hinein.

#### Meine Seele singe ... !

atmen - lauschen - tönen - singen - sprechen  
Sich in der Stille erfahren, empfänglich werden für den Klang unserer Seele, für die Kraft des Wortes, für Freude, die daraus entsteht. Mit Tambura oder Monochord begleitet.

#### Körperwissen - Malen von innen geführt

Meditativ, von innen geführt und *ohne Bewertung*, geben wir uns der Freude an Farben und Formen hin. Alles, was sich zeigen will, ist willkommen. Emotionen lenken sich in heilsame Bahnen. So entstehen Selbstvertrauen und Leichtigkeit.

#### Mythen, Märchen, Göttinnen - Bilder unserer Seele

Bilder in Mythen und Märchen helfen dabei, unseren eigenen Weg, „unseren Mythos“ zu leben, Lebensthemen zu verstehen.

#### Unser Körper weiß die Antwort - (embodiment)

Was wir denken und fühlen, verkörpert sich in uns. Aber wir selbst entscheiden mit, was wir denken und fühlen *wollen*. Ein nonverbaler, intuitiver Weg, aus unserem Körperwissen zu schöpfen, uns zu verstehen und Veränderung zu initiieren.

#### Leben in Leichtigkeit und Fülle

Innehalten: Erkennen, Benennen, Annehmen und Sich-Lösen von hinderlich gewordenen Denk- Fühl- und Verhaltensmustern. Mit Körperwahrnehmung und Imagination.

#### Meine Biografie - Sinn meiner Lebensreise

Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?  
Fragen u. Themen und „der rote Faden“ in unserer Biografie.  
Wochenenden 2020, auch als Fortbildung.

## FREIWERDEN DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DES WEIBLICHEN



**dreifältige Muttergöttin (röm.)  
Jungfrau ~ Mutter ~ alte Weise**

### Termine 2019

<b>Oktober/Nov.</b>	Samstagnachmittage
<b>Sa. 15-18 .30 Uhr</b>	<b>WEGE WEIBLICHER SPIRITUALITÄT</b> Kosten: jeweils 50.-€ incl. Material u. Teepause pro Einheit, jew. 15-18.30 Uhr
<b>26.10.</b>	<b>Die Weisheit meines Körpers</b> Atem, Körperwahrnehmung, Präsenz, Regeneration und Selbstheilung
<b>16.11.</b>	<b>Körperwissen und meditatives Malen</b> Polare Kräfte: weiblich-männlich, Hingabe und Aufrichtung. Schöpferisches Chaos u. Ordnung. Urbildern der Seele begegnen.
<b>30.11.</b>	<b>„Meine Seele singe“ -</b> Die Geburt des Klangs aus der Stille. Atmen, lauschen, tönen, singen, sprechen Monochord - Tambura - Stimme

## FREIWERDEN DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DES WEIBLICHEN

### Termine 2020

<b>Jan.-März 15-18.30 Uhr</b>	Samstagnachmittage  <b>WEGE WEIBLICHER SPIRITUALITÄT</b> Kosten: jeweils 50.-€ incl. Material u. Teepause pro Einheit, jew. 15-18.30 Uhr
<b>25.01.</b>	<b>Die Herzkraft stärken</b> Sein statt machen - Stille statt Lärm Sich begegnen in Dyaden. Gelassen, unbefangen und mit offenem Herzen da sein - und ohne Bewertung!
<b>15.02.</b>	<b>Mythen-Märchen-Göttinnen</b> Die heilende Kraft archetypischer Seelenbilder in uns. Demeter/Kore...
<b>21.03.</b>	<b>Kräfte des Neubeginns</b> „Ich will“ - Astrologische Archetypen Widder und Marskraft . Musik, Malen, freie Bewegung, Tanz, Gespräch
<b>April 2020 04. u. 05.04</b>	Fortbildungsreihe ab April  <b>MEINE BIOGRAFIE - MEIN LEBEN</b> <b>Aufgaben und Sinn unserer Lebensreise</b> <b>Einführungswochenende</b>  Rückblick u. Vorausschau: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wir erkunden auf dem Hintergrund unse- rer aktuellen Fragen unsere Lebens- themen, unser Gewordensein, unsere Beziehungen und unseren Lebenssinn. Dyaden, Körperarbeit, Malen, Stimme, Wort, Methoden von FREIWERDEN u.a.
<b>Sa. 10-18 Uhr So. 10-13 Uhr</b>	<b>Weitere Informationen</b> zu Terminen 2020 zu Ablauf, Ort, Kosten bitte telefonisch erfragen: <b>Tel. 06223-6220 oder -2310</b> <b>oder unter <a href="http://www.freiwerden.info">www.freiwerden.info</a></b>