



**Der Zyklus** begleitet uns Frauen in einem Zeitraum von ca. 40 Jahren. In der heutigen Zeit wird diesem Aspekt des Frauseins immer noch wenig Wert beigemessen? Somit ist das Wissen über das Zyklusgeschehen, Frauen unterschiedlichen Alters oft unbekannt. Daraus resultieren nicht selten Verunsicherungen dem eigenen Körper gegenüber. Der Workshop möchte mit anschaulichen Materialien, das faszinierende Zyklusgeschehen in der fruchtbaren Lebensphase der Frauen verständlich darstellen. Wenn wir Frauen uns mit diesem Wissen vertraut machen können wir Körpersignale besser deuten und seelische Befindlichkeiten verstehen.

*Ziel des Workshops ist es:*

**Frauen** in unterschiedlichsten Lebensphasen Raum und Zeit zu geben, sich Gedanken zum eigenen Frausein zu machen

**Frauen** in die biologischen und seelischen Zusammenhänge des Zyklusgeschehens einzuführen

**Frauen** die Möglichkeit zu geben, dieses Wissen über Musik, Bewegung, Bilder und Texte zu vertiefen

Dauer: 3 Stunden



# Eine Reise durch den Zyklus der Frau

*"Der Körper ist mein Haus und ich weiß, dass ich mein ganzes Leben darin verbringen werde. Also eigentlich Grund genug, sich Gedanken darüber zu machen, wie man es sich darin einrichten möchte, damit einem wohl ist."*

*Marcella Barth*



*Wir heißen Sie willkommen!*

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:

### **Projektleitung**

*Angelika Schmitt*

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Leiterin des Referats Natürliche Familienplanung (NFP)

in der Erzdiözese Bamberg

Tel: 0951 - 502 351

[schmittangi@aol.com](mailto:schmittangi@aol.com)

*Stephanie Lahusen*

Dipl. Musiktherapeutin (FH) in freier Praxis

Tel.: 02132 - 13 186 020

[info@musik-und-therapie.de](mailto:info@musik-und-therapie.de)

[www.musik-und-therapie.de](http://www.musik-und-therapie.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Erzdiözese Bamberg  
Gestaltung: bureau visuel, Christine Kaufmann

# Eine Reise durch den Zyklus der Frau



**WORKSHOP**