

## Inhalte FrauenZeitRaum

Im FrauenZeitRaum wird die Erdverbundenheit über den Körper und die Bewegung erfahren.

Bei sich selbst ankommen. Einen oder mehrere Zugänge durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Meditationen und kreative Inspirationen erfahren und entfalten.

Das intuitive, weibliche Wissen kann sich entfalten und einen Ausdruck finden in Bild, Bewegung und Sprache.

Inspirationen zu den 13 Frauenaspekten laden ein, sich mit der eigenen weiblichen Vielfalt und den damit verbundenen Möglichkeiten zu experimentieren und forschen.

Sich selbst überraschen und das Neue mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren.

Ein wertfreier und umsichtiger Raum wird von mir gestaltet und gehalten.

## FrauenZeitRaum

rahel  praxis für bewegung  
marti  und kommunikation

*„ Sich einlassen auf das Eigene –*

*Sinnes- und Körperwahrnehmungen  
aufspüren –*

*Experimentieren mit Ausdruckformen  
in Bewegung, Sprache & Bild*

*Seinem Eigensinn auf die Spur  
kommen ..“*

**FrauenZeitRaum**  
**2023**

## FrauenZeitRaum

**Fäden spinnen  
Anknüpfen  
Muster weben**

**Der Intuition folgen  
Ahnungen erforschen**

**Dem Ungelösten  
mit Neugier begegnen**

**Aus der Tiefe schöpfen  
Inspiriert sein**

**Aus sich heraus  
entfalten & aufkeimen**

## FrauenZeitRaum

Von Juni bis Dezember  
einmal im Monat

**Freitagmorgen  
Von 09:30-11:30 Uhr**

### Daten 2023

02.06.2023  
07.07.2023  
01.09.2023  
06.10.2023  
03.11.2023  
08.12.2023

Kosten für 18 Stunden Fr. 395.-

---

### Ort:

Gartenraum  
Schanzeneckstrasse 25  
3012 Bern

(Nähe Bahnhof Bern  
Über die Welle hinauf in die Länggasse  
ca 8 Minuten)

---

**Anmeldung:  
Bis spätestens Ende April 2023**  
per Mail an [Info@rahelmarti.ch](mailto:Info@rahelmarti.ch)

Bei Fragen, zögern Sie bitte nicht mich  
anzurufen oder mir zu mailen.  
078 881 79 59

---

### Kursleitung

Rahel Marti



Beraterin im psychosozialen Bereich mit  
eidg. Diplom, HF  
Transaktionsanalytikerin, CTA-E  
Dipl. Bewegungspädagogin, PSB  
Schulsozialarbeiterin

Supervisorin, BSO  
Beraterin SGfB

[www.rahelmarti.ch](http://www.rahelmarti.ch)