

Mein rotes Fest

Eine Einweihung zu Zyklus und Menstruation für Mädchen, die ihre erste Regel bald bekommen oder schon haben



Es erwartet dich ein sinnlich-festlich geschmücktes Zelt bzw. ein Raum. Wir sitzen oder kuscheln im Kreis und reden über das, was uns an der **Menstruation** gefällt und nicht gefällt. Alles darf gesagt und gefragt werden. Ich werde meine **Schatzkiste** öffnen und euch Dinge rund um die Regel zeigen, z.B. den Umgang mit Binden und Tampons. Du wirst etwas über die besonderen Kräfte und das **Geheimnis von Zyklus** und Menstruation erfahren. Wir werden gemeinsam üben, was du tun kannst, wenn du Schmerzen hast und was du brauchst um dich während der Regel möglichst wohl zu fühlen.



Dann gibt es eine **genüssliche innere Reise** zur weiblichen Blüte. Du darfst dabei zugedeckt und eingekuschelt liegen. Die Blüte verkörpert sozusagen deine zyklische Weisheit. Zum Abschluss gibt es ein **feierliches Ritual**, dass dich dabei stärkt, am Weg von Mädchen zur fruchtbaren Frau so richtig zu erblühen.

Dieser Workshop ist für Mädchen von 8-14 Jahre