campus³
Therapie Pflege Gesundheit

DIE ZYKLUSREISE DER FRAU – DURCH DIE VIER INNEREN JAHRESZEITEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

campus 3
Therapie Pflege Gesundheit

Kursausschreibung

DIE ZYKLUSREISE DER FRAU – DURCH DIE VIER INNEREN JAHRESZEITEN

EINLEITUNG

Frausein ist eine Reise durch unterschiedliche Phasen, Qualitäten und Übergänge. So wie die Natur ihre Jahreszeiten kennt, begegnen uns auch im weiblichen Zyklus und im Laufe unseres Lebens immer wieder Zeiten des Aufbruchs, der Fülle, des Loslassens und des Rückzugs.

In diesem Tagesworkshop begeben wir uns auf eine ganzheitliche Reise durch die vier inneren Jahreszeiten und ihre weiblichen Archetypen: die junge Frau, die Mutter, die wilde Frau und die weise Frau.

Wir verbinden Wissen über den weiblichen Körper und den Beckenraum mit den unterschiedlichen körperlichen, emotionalen und energetischen Qualitäten der einzelnen Phasen. Dabei betrachten wir sowohl den monatlichen Zyklus als auch die größeren Übergänge im Leben einer Frau – vom Mädchen zur jungen Frau, durch die schöpferischen Jahre, die Wechseljahre bis hin zur weisen Frau.

Körperübungen, Journaling, Selbstreflexion und geführte Meditationen machen diese Reise nicht nur verständlich sondern persönlich erfahrbar.

ZIELE

Die Teilnehmerinnen ...

- lernen die vier weiblichen Archetypen und ihre Verbindung zu den inneren Jahreszeiten kennen
- verstehen die unterschiedlichen Qualitäten, Stärken, Bedürfnisse und Herausforderungen der einzelnen Phasen
- erkennen Zusammenhänge zwischen dem monatlichen Zyklus, den Lebensphasen einer Frau und den wiederkehrenden Rhythmen von Aktivität und Rückzug
- vertiefen ihr Wissen über den weiblichen Beckenraum und die grundlegende Anatomie der weiblichen Becken- und Sexualorgane
- setzen sich mit weiblichen und männlichen Energiequalitäten auseinander und reflektieren deren Bedeutung im eigenen Leben
- stärken durch Körperübungen, Journaling, Meditation und Selbstreflexion die Wahrnehmung und Verbindung zu sich selbst und ihrem Frausein
- nehmen konkrete Übungen und Impulse mit, die sie auch nach dem Workshop in ihren Alltag integrieren können

INHALTE

Grundlagen und Einstieg

- Weibliche und männliche Energiequalitäten
- Anatomie und Wahrnehmung des weiblichen Beckenraums
- Beckenboden und Beckenorgane
- Der weibliche Zyklus und seine verschiedenen Qualitäten
- Die inneren Jahreszeiten und ihre symbolische Verbindung zu den Mondphasen
- Weibliche Lebensphasen und Übergänge

Die vier inneren Jahreszeiten und Archetypen

Frühling – die junge Frau

- Aufbruch, Entdecken, Lebendigkeit und Neugier
- zunehmende Energie und Ausrichtung
- Verbindung zur jungen Frau und zum Neubeginn

Sommer – die Mutter

- Fülle, Schöpferkraft, Hingabe und Nähren
- Präsenz und Verbindung
- Mutterschaft als archetypische Qualität – unabhängig davon, ob eine Frau Kinder geboren hat

Herbst – die wilde Frau

- Wahrhaftigkeit, Klarheit und Abgrenzung
- Loslassen und Veränderung
- Verbindung zur eigenen Kraft und zu den Übergängen der Wechseljahre

Winter – die weise Frau

- Rückzug, Regeneration und Innenschau
- Intuition, Erfahrung und Weisheit
- die Lebensphase nach der Menopause und die Qualität der weisen Frau

Jede Phase wird durch Journaling, Selbstreflexion, Körperübungen und geführte Meditationen vertieft. Ergänzend fliessen Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens und Beckenraums ein.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Körpererfahrung und persönlicher Selbsterfahrung.

Kurze theoretische Inputs schaffen Orientierung und werden unmittelbar mit praktischen Elementen verbunden. Die Teilnehmerinnen arbeiten mit:

- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Beckenbodenübungen
- Journaling und persönlichen Reflexionsfragen
- geführten Meditationen
- Austausch und gemeinsamen Reflexionssequenzen
- achtsamer Selbstwahrnehmung

Die vier Archetypen bilden dabei den roten Faden durch den gesamten Tag.

ca. 60 % Praxis / 40 % Wissensvermittlung und Reflexion

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- Advanced Emmett Instruktorin
- Dipl. Physiotherapeutin FH
- Dipl. Therapeutin in Akupressur und energetischer Körperarbeit

KURSVORAUSSETZUNGEN

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen. Eine aktuelle Menstruation ist keine Voraussetzung. Auch Frauen in oder nach den Wechseljahren können an der Zyklusreise teilnehmen.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Kein Vorbereitungsauftrag erforderlich.

Die Teilnehmerinnen können, wenn sie möchten, im Vorfeld beobachten, wo sie sich aktuell in ihrem eigenen Zyklus oder ihrer persönlichen Lebensphase wahrnehmen. Dies ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

LEITUNG

Andrea Joho

- Physiotherapeutin mit 15 Jahren Berufserfahrung im Fachbereich Beckenbodentherapie. In dieser Zeit begleitete sie zahlreiche Frauen sowohl in Einzelbehandlungen als auch in Gruppenkursen und verfügt über umfassende praktische Erfahrung rund um Beckenboden, Körperwahrnehmung und den weiblichen Beckenraum.

  Ergänzend ist sie EMMETT-Therapeutin und -Dozentin und verfügt über Ausbildungen in energetischer Akupressur sowie spiritueller Frauenbegleitung.

  In ihren Workshops verbindet Andrea fundiertes physiotherapeutisches Körperwissen mit langjähriger Praxiserfahrung, achtsamer Körperarbeit und ganzheitlichen Impulsen. Ihr Anliegen ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihren Körper besser zu verstehen, bewusster wahrzunehmen und eine stärkere Verbindung zu ihrem eigenen Frausein zu entwickeln.

BEMERKUNGEN

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, in der Körper- und Wahrnehmungsübungen angenehm durchgeführt werden können.

Ein persönliches Journal oder Notizbuch kann gerne mitgebracht werden.

Der Workshop dient der Wissensvermittlung, Körperwahrnehmung und persönlichen Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	03.12.2026	09.00 - 17.00 Uhr	99226	Deutsch	CHF 280.-