

Programm 2023

03.06.2023

Wiibrtag „zemm Kraft tanka“

WANN: 09:00 – 22:00 UHR

WO: PFADIHEIM ST. MARTIN, SIEDLUNG 8, 6713 LUDESCH

PREIS: MITGLIEDER: 65 EURO, NICHTMITGLIEDER: 95 EURO

Lasst uns gemeinsam am Wiibrtag Kraft tanken unter Frauen! In einem wertschätzenden Frauenkreis begegnen wir uns, kommen uns selbst näher und kreieren gemeinsam einen Raum, in dem wir uns bewusst entspannen können. Ein buntes Programm aus achtsamen Entspannungsübungen, geselligem Beisammensein, sanftem Hatha Yoga, inspirierenden Gesprächen, kreativem Tun, leckerem Essen, spritzigen Cocktails, wohltuenden Kräuterräucherungen, wärmenden Ritualen am offenen Feuer und stillem Verweilen in der Natur wird dich an diesem Wiibrtag anregen, dein Frau-Sein bewusst zu leben. Schenke dir einen ganzen Tag Zeit für dich selbst, um danach gestärkt wieder neu in den Alltag zu starten. (Detaillierte Infos auf der Homepage)

11.11.2023

Wiibrtag „zemm still si und zur Ruah ko“

WANN: 09:00 – 17:00 UHR

WO: PFADIHEIM ST. MARTIN, SIEDLUNG 8, 6713 LUDESCH

PREIS: MITGLIEDER: 35 EURO, NICHTMITGLIEDER: 65 EURO

Der Wiibrtag „zemm still si und zur Ruah ko“ ist eine Einladung zum Innehalten und die Schwelle in die dunkle Jahreszeit bewusst zu gestalten. Wir blicken auf das, was uns nährt und guttut und lassen los, was uns nicht mehr dient. Entspannende Achtsamkeitsübungen, leckeres Essen, heilsame (Räucher)rituale sowie sanfte Yogaübungen in vertrauter Runde unter Frauen unterstützen uns dabei. (Detaillierte Infos auf der Homepage)

Jeden Donnerstag

Wiibr-Yoga

WANN: wöchentliche Übungsabende donnerstags
von 20:00 – ca. 21:30 Uhr

WO: VOLKSSCHULE FELLENGATTER, SCHULGASSE 1,
6820 FRASTANZ

PREIS: MITGLIEDER: FREIWILLIGE SPENDE,
NICHTMITGLIEDER: 15 EURO

Wiibr-Yoga wirkt auf energetischer, geistiger und körperlicher Ebene und ist ein Weg, mit dem eigenen Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, um sich selbst bewusst wahrzunehmen: weiblich und wohltuend. In unserer Gesellschaft stehen sich Frauen oft in Rivalität gegenüber; häufig vergleichen wir uns und Gefühle wie Frustration oder Neid entstehen. Im Rahmen des Wiibr-Yogas fallen alle diese Dinge weg und wir üben gemeinsam in einem geschützten Frauenkreis mit Rebecca Sonnweber klassisches Hatha Yoga. Jede Stunde ist ein neues Erlebnis und bietet die Möglichkeit, bei sich selbst anzukommen und auch Neues zu entdecken.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jede einzelne Stunde ist offen für alle Frauen. Bei Interesse bzw. für genauere Informationen: +43 650 33 25 105

15.04.2023

Wiibr-Wege „Frühlingserwacha“

WANN: 09:00 – 14:00 UHR

WO: TREFFPUNKT BEIM VEREINSHAUS SATTEINS,
FRASTANZERSTRASSE 25, 6822 SATTEINS

PREIS: MITGLIEDER: FREIWILLIGE SPENDE,
NICHTMITGLIEDER: 15 EURO

Bei den Wiibr-Wegen zählen wir nicht die zurückgelegten Kilometer, vielmehr geht es um das gemeinsame Erlebnis. Wir lassen für ein paar Stunden unseren Alltag zurück, brechen gemeinsam in die Natur auf und bewegen uns in Wiesen und Wäldern, um so neue Räume im Innen und Außen zu entdecken: innehalten, tief Luft holen und den neu gewonnen Freiraum spüren. Wir achten dabei auf unsere Atmung, nehmen die Natur um uns herum bewusst wahr, lassen uns von vorgetragenen Text(impulsen) und angeleiteten Achtsamkeitsübungen inspirieren.

30.09.2023

Wiibr-Wege „Herbstglanz“

WANN: 09:00 – 14:00 UHR

WO: VEREINSHAUS SATTEINS, FRASTANZERSTRASSE 25,
6822 SATTEINS

PREIS: MITGLIEDER: FREIWILLIGE SPENDE,
NICHTMITGLIEDER: 15 EURO

Bei den Wiibr-Wege zählen wir nicht die zurückgelegten Kilometer, vielmehr geht es um das gemeinsame Erlebnis. Wir lassen für ein paar Stunden unseren Alltag zurück, brechen gemeinsam in die Natur auf und bewegen uns in Wiesen und Wäldern, um so neue Räume im Innen und Außen zu erwandern: innehalten, tief Luft holen und den neu gewonnen Freiraum spüren. Neben heiteren Gesprächen während des Gehens pausieren wir mehrere Male und achten bewusst auf unsere Atmung, nehmen die Natur um uns herum wahr und lassen uns von vorgetragenen Text (impulsen) sowie angeleiteten Achtsamkeitsübungen inspirieren.

11.03.2023

Frauenmuseum Hittisau

WANN: 10:00 – 14:00 UHR

WO: FRAUENMUSEUM HITTISAU, 6952 HITTISAU

PREIS: MITGLIEDER: FREIWILLIGE SPENDE,
NICHTMITGLIEDER: 15 EURO

Gemeinsam reisen wir nach Hittisau, verbringen ein paar gesellige Stunden im Bregenzerwald und besuchen die aktuelle Ausstellung des Frauenmuseums Hittisau. Mit Frida Pop erleben wir eine Hommage an die Ikone Frida Kahlo und tauchen ein in das Leben der mexikanischen Künstlerin. Bei einem gemeinsamen Essen lassen wir den Ausflug ausklingen.



Bitte um Anmeldung unter:
verein.frauenzimmer@gmail.com
www.dasfrauenzimmer.com