

[www.gestaltzeit.de](http://www.gestaltzeit.de)

Donnerstag,  
11. April -  
Sonntag,  
14. April 2024

# GESTALT ZEIT

## *und Zyklusverbindung*

Ein Seminar zu

## Menstruationszyklusbewusstsein.

*Körperorientiert, erfahrungsbasiert, gendersensibel.*

Was bedeutet Menstruation und Zyklus für dich? Wie sieht Selbstermächtigung für dich aus? Wodurch schenkst du dir, deinem Körper, deinem Sein Beachtung?

Sei willkommen mit deinen eigenen (Zyklus)erfahrungen, Fragen, deiner Neugierde – und lass dich inspirieren, tragen und begleiten durch

Somatische Sexualpädagogik. Gestalttherapie. Ritualarbeit. Zykluswissen.

# Gestaltzeit und Zyklusverbindung

Vier Tage im geschützten Kreis. Kraftvoll, spirituell, politisch.

Wir verfeinern Körper- und Gefühlswahrnehmung, vertiefen ein zyklisches, nicht-lineares Verständnis über den Menstruationskreislauf, tauchen in alltagspraktische Übungen zu den 'inneren Jahreszeiten' ein, lernen Physiologie und somatische Phänomene kennen – und bleiben immer wieder achtsam mit dem gegenwärtigen Moment: Was zeigt sich in dir, wenn du über die Kraft des Eisprungs hörst? Widerstand, Jubeln, Fragezeichen?

Wir brechen mit Tabus rund ums Bluten, dabei sind Annäherungen und Inputs weder normativ noch binär-orientiert.

*Periods have no gender!*

WER?	Maximal 10 Teilnehmende. All FLINTA* welcome
WANN UND WO?	11.04. - 14.04.2024 Seminarstart 10 Uhr, Seminarende 15 Uhr Waldhaus im Schuttertal (Ortenau), Schwarzwald
WIE VIEL?	380 € - Soli: 260 € - Supporti: 500 € - zzgl. 220 € Kost & Logis Soliplätze sind begrenzt, melde dich bei uns bei Bedarf.
ANMELDUNG	Mit <b>Anmeldebogen</b> und <b>Selbstverantwortungserklärung</b> (findest du auf <a href="http://www.gestaltzeit.de">www.gestaltzeit.de</a> ) an <a href="mailto:gestaltzeit@posteo.de">gestaltzeit@posteo.de</a> . Nach <b>Anzahlung von 150 €</b> bist du verbindlich angemeldet. *Bei Absage <14 Tage vorher gilt deine Anzahlung als Stornogebühr, falls dein Platz nicht nachbesetzt werden kann.

**MILES BENTELE (THEY/ HEN)**  
SOMATISCHER SEXUALCOACH  
GESTALT THERAPEUT\* I.A.  
NATUR- & ERLEBNISPÄDAGOG\*  
SOZIALPÄDAGOG\*



**MAJKE KUNZE (SIE/ IHR)**  
GESTALT THERAPEUTIN  
SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAP. I.A.  
HEILPRAKTIKERIN PSYCHOTHERAPIE  
PSYCHOLOGIN