

## **8. Raum nehmen – die eigene Stimme erheben**

**Ort und Termin:** Ferienhof Wisch, Wisch an der Ostsee (bei Schönberg),  
Freitag 25. bis Sonntag 27. November 2022, Start: 17 Uhr,  
Ende 15 Uhr

**Leitung:** Claudia- Gustave Ohler

Trotz voranschreitender Gleichberechtigung erleben Frauen immer noch, immer wieder, dass sie im gesamten öffentlichen Leben beiseitegeschoben werden und ihnen eine vernehmbare Stimme verwehrt wird. Es gleichzeitig aber selbstverständlich ist, dass Frauen in pflegenden Berufen, in der Familie und vielen anderen Sparten, „den Laden am Laufen halten“.

Sind wir laut und hörbar, lernen wir viel zu oft Schmähungen, Diffamierungen und Bedrohung kennen. Fordern wir einen eigenen, vielleicht sogar ungewöhnlichen Platz, der sich nicht an Rollenklischees orientiert, werden wir immer wieder in Frage gestellt. Beides schwächt. Es schwächt allzu leicht auch unseren wertschätzenden Blick auf uns selbst. Beides verhindert, dass die Stärke, die Gestaltungskraft, die Kreativität und Weisheit von Frauen sich voll in der Gesellschaft und im eigenen Leben entfalten kann und zum Tragen kommt. Und, wollen wir einen gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr wertschätzendem Miteinander, zu einem friedlichen Miteinander, in dem jede Stimme zählt, gerade weil Unterschiede uns weiterbringen als oberflächliches Gleichsein, dann braucht es unsere starken Frauenstimmen.

Neben der notwendigen Solidarität unter uns Frauen, in der die Andersartigkeit und Stärke der anderen als Bereicherung und nicht als Konkurrenz erlebt wird, ist es ebenso notwendig, sich die eigenen inneren Schatzkammern immer wieder bewusst zu machen, sie zu erkunden, um mutig die eigene Stimme unverfälscht zu erheben. Diesen eigenen Sound zu erleben, diese eigene, unverfälschte Stimme zu hören und den eigenen Raum damit zu füllen macht stark und Freude.

Wir arbeiten in diesem Seminar mit verschiedenen Tools aus der Körper- und Energiearbeit, dem Achtsamkeitstraining, Meditation, dem kreativen Ausdruck, Bewegungs- und Stimmimprovisation, um unsere Resilienz zu stärken, das Bewusstsein für die eigenen Stärken zu festigen und die Freude an der eigenen Kreativität und unsere individuellen Ressourcen miteinander zu erleben.

Wir werden Zeit haben, den Strand und die Ostsee zu genießen und uns beim gemeinsamen Kochen und Essen Geschichten des Lebens zu erzählen.

Es darf leicht sein. Das bedeutet: Es darf fließen.

**Teilnahme-Beitrag:** inkl. anteilig Übernachtung: 245 – 145 Euro