****

**bauch an bauch - wild belly!**

**Für Frauen jeden Alters, die Lust auf ihre Mitte, auf Kraft und Fülle haben!**

**27.-29. Juli 2018 am Ufer des Bodensees**

Es ist Zeit die eigene Mitte zu stärken. Es ist Zeit für ein neues Bauchgefühl. An diesem Sommerwochenende im Kreis von Frauen geht es um alle Gefühle rund um unseren Bauch, um die Traurigkeit sich selbst abzulehnen oder um die Angst vor der Bewertung anderer, um die Wut nicht perfekt zu sein und die große, runde, volle Freude, die zu sein, die ich bin!

*Ich war eigentlich immer gegen einen Teil von mir, gegen meinen Bauch. Mit vierzehn habe ich angefangen ihn einzuziehen und dann nie aufgehört Kalorien zu zählen, mir enge Kleider oder ein Sonnenbad im Bikini versagt. Hab mich lieber unsichtbar gemacht als dieses Zeichen von Schwäche zu zeigen, denn was anders bedeutet ein Bauch als heimliche, unkontrollierte Kompensationen von nicht gelebter Lebenskraft? „Erfolgreiche Frauen haben keinen Bauch.“ Schluss mit diesem Schwachsinn! Ich habe keine Lust mehr auf Ambivalenz und Ablehnung meiner Fülle.*

**Es ist Zeit für Wandel und Wonne.**

Wir wollen uns unseren Bäuchen widmen, egal ob jung oder alt, straff oder schlapp, schrumpelig oder rollig, abwesend, kantig oder prominent! Auf dem Weg zu einem neuen Bauchgefühl laden wir zu einem achtsamen und kraftvollen Abenteuer ein, um gemeinsam mit stärkenden Prozessen und reinigenden Ritualen alte Wunden zu heilen und unsere tiefe ursprüngliche Freude zu leben.

Und was wir auch noch alles Wunderbares treiben können: Auf unseren Bauch hören und seine Geschichten erzählen, ihn massieren, bemalen, still oder ekstatisch tanzen, mutige Kleider anziehen und uns in unserem vollen Frausein mit Wertschätzung begegnen, nicht zu vergessen natürlich, baden, kochen und köstlich speisen!

**Zeit**: 27.-29. Juli 2018 Beginn: Freitag 17 Uhr Uhr Ende: Sonntag 17 Uhr

**Ort**: Öhningen-Wangen am Bodensee (Fahrgemeinschaften können organisiert werden)

**Kosten**: 225 €, Lebensmittelumlage, Übernachtung 24 € für das WE (Zelten oder Zimmer)

**Raumhalterinnen**: Christiane Heiß [www.erdenherzkraft.de](http://www.erdenherzkraft.de), Marietta Schürholz [www.mutmacherei.org](http://www.mutmacherei.org), Thora Martina Unger [www.kopfstand-coaching.de](http://www.kopfstand-coaching.de)

**Info und Anmeldung** u.a. Marietta 01607522716, marietta.schuerholz@onlinehome.de