

## Leitung: MONA RUT

Seit 1991 als Psychotherapeutin in freier Praxis (Gestalttherapie, Jugendlichen-therapie) spezialisiert auf die Arbeit mit Mädchen und Frauen, Weiterbildungen in Körpertherapie (Biodynamik) und Selbstheilungsarbeit nach der Methode Wildwuchs. Visionssuche in Kalifornien mit einem Medizinmann der Esselen-Native-Americans, [www.monarut.at](http://www.monarut.at)

## Ort: „die Praxis“

1070 Wien, Lerchenfelderstrasse 113/3, Telefon: 01/522 20 86

Kosten: für die 9 Abende € 270,-  
Visionssuche € 450,-

In diesem Betrag sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung für die Visionssuche nicht enthalten.

**Bedingung** für die Teilnahme ist das Einverständnis der Eltern und ein kostenloses Vorgespräch mit der Leiterin.

**Informationsabend**  
für interessierte Mädchen und Eltern  
Mittwoch 22. 9. 2010 um 19 h in der „Praxis“  
Bitte um Voranmeldung!



## VOM MÄDCHEN ZUR FRAU

Ein Initiationsritual in das Frau-Sein  
für junge Frauen von 14 bis 18 Jahren

Dieses Programm besteht aus 9 Abenden (jeweils 3-stündig) und einer 5-tägigen Visionssuche. Es ist auch möglich, nur an den Abenden teilzunehmen.

1. Abend: Oktober 2010

**Kennen lernen** der jungen Frauen, Erwartungen an die Gruppe, Visualisierung (=innere Bilder) des sicheren Ortes (Methode Wildwuchs)

2. Abend: November 2010

**Mein Körper – mein Zuhause**

Durch verschiedene Übungen werden wir unseren Körper sinnlich erleben und dann unser Körperbild malen.

3. Abend: Dezember 2010

**Luna Yoga und der weibliche Zyklus**, geleitet von

**Mag. Tanja Lakmayer**. Luna Yoga ist eine von Frauen entwickelte Yogaform. Mit den Übungen stimmen wir uns auf unseren Körper ein, anschließend erklärt uns Tanja den weiblichen Zyklus anhand der von ihr gefertigten Modelle der weiblichen Sexualorgane.

4. Abend: Jänner 2011

**Das „Rote Fest“ in der Menstruationshütte**

Die Menstruation als zyklische Erneuerung und Kraftquelle für Frauen. Wir erinnern uns zurück an Deine erste Blutung und heißen Dich rituell im Kreise der Frauen willkommen. Anschließend feiern wir gemeinsam ein „Rotes Fest“ in unserer wunderschönen Menstruationshütte.

5. Abend: Februar 2011

**Erotik und Sexualität**

Hetero-, homo-, bisexuell, das „erste Mal“, gute und schlechte Gründe für Sex, Verhütung, Sexualität und Liebe ...



6. Abend: März 2011

**Gespräch mit der Frauenärztin Dr. Beatrix Urbanek**

In einer entspannten Atmosphäre beantwortet Trixi alle Deine Fragen in Bezug auf weiblichen Zyklus, Verhütung, Abtreibung und Gesundheitsvorsorge.

7. Abend: April 2011

**Grenzen setzen – Nein sagen**

Vielen Frauen fällt es schwer, NEIN zu sagen. Wir spüren unsere Grenzen und üben uns im Nein sagen.

8. Abend: Mai 2011

**Selbstverteidigung durch Wen Do**

Eine Trainerin der Wen Do Gruppe Wien lehrt uns Schläge, Tritte und den Einsatz unserer Stimme. Wir erarbeiten gemeinsam, wie erlebte Gefahrensituationen aufgelöst werden können.

9. Abend: Juni 2011

**Meine Stärken – meine Schwächen**

Selbstbild der jungen Frauen und Feed-back durch die Gruppe, Bestätigung und Wertschätzung der persönlichen Eigenart. Einstimmung auf die Visionssuche.

Die Termine für die 9 Abende werden gemeinsam festgelegt.

**VISIONSSUCHE vom 6. 7. bis 10. 7. 2011**

Höhepunkt und Abschluss ist die 5-tägige Visionssuche. Nach einer guten Einstimmung und Vorbereitung werden die jungen Frauen einen Tag und eine Nacht alleine in der freien Natur verbringen. Beim Zurückkommen werden sie feierlich von ihren Müttern, Vätern und Geschwistern empfangen. Jede junge Frau ladet die ihr nahe stehenden Personen zu diesem Ritual ein.

Wir lauschen gespannt den Geschichten der jungen Frauen und bestärken sie in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit.