

## Das Angebot:

### - Zugriff auf Cloud mit Lernmaterialien

- Thematisch aufgeteilt nach den vier Lernquartalen:
  - Januar-März: Verhütung, Zyklus und Gesundheit, Hexenverbrennung, Jahreskreisfeste
  - April-Juni: Körperverbindung, Trauma, Konsens, Lust, Scham
  - Juli-September: Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt
  - Oktober-Dezember: Sterben und Tod, Rituale und Traditionen, Abtreibung und Begleitung
- Einmal im Monat neue Uploads (Videos, Podcasts, Dokumente, Buchtipps...)
- Cloudmaterial zur Vorbereitung auf den nächsten Videocall

### - Persönliche Telefonberatung (alles rund um das Thema: Zyklen und Gesundheit, Übergänge, Verhütung, Schwangerschaft, Kinderwunsch, Geburt, Tod...)

- einmal die Woche bin ich für euch nach Absprache erreichbar

### - Schwerpunkt Videocall

- jeden Monat 1,5 Stunden
- Zu Beginn, Austauschraum über Forschungsfeld des letzten Monats
- Im Anschluss, Inhaltsimpuls zum Forschen für den nächsten Monat (von mir)
- kleine Aufgabe zur Selbsterfahrung für den nächsten Monat (+ Podcast, Text oder Video zur Vorbereitung)

#### 1) Kennenlerntag (Januar)

- Warum gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften (Bieter\*innenrunden)?
- Finanz-, Organisations-, und Solidarprinzip vorstellen (Pilotprojekt)
- Gemeinschaftsforschungsfeld eröffnen
- Jahreskreisfeste vorstellen

#### 2) Zyklen verstehen lernen (Februar)

- Hormone und Menstruationszyklus
- Verhütung

#### 3) Zyklen und die Gesellschaft (März)

- Hexenverbrennung und Herrschaft
- ursprüngliche Akkumulation und die Anfänge des Kapitalismus

#### 4) Zyklusgesundheit, Grenzen und Verletzungen (April)

- Was für Erfahrungen haben wir gemacht? Wie haben diese sich auf unseren Zyklus ausgewirkt?
- Gesunde Blutung und medizinische Konditionen
- Mir selber helfen

#### 5) Konsens, Lust und Trauma (Mai)

- Modelle zu Konsent und Konsens
- Lust und Trauma (verstehen, auseinandersortieren...)



6) Selbstfürsorge, Fremdfürsorge (*Juni*)

- Ernährung, Heilpflanzen
- Hypnose, Shiatsu, Reiki
- Rituale im Tag (Tageszyklus)
- Mizan (Gebärmuttermassage)

7) Schwangerschaft I (*Juli*)

- Austausch/ Geschichtenzeit
- Wünsche, Ängste und Vorstellungen gemeinsam bewegen

8) Schwangerschaft II (*August*)

- physisch und hormonell
- „Werkzeuge“ (Kräuter, Shiatsu, Hypnose...)
- Fragen und Gesprächsbedarf

9) Sichere Geburt? (*September*)

- Ablauf
- Umgebung (Menschen, Orte, Hilfsmittel...)
- Vertrauen und Sicherheit

10) Abtreibung und Verlust (*Oktober*)

- Konsens und Moral
- Methoden der Abtreibung
- Die vielen Lagen von Gefühlen
- Austauschraum

11) Sterben und Sterben lassen (*November*)

- Stufen des Sterbens
- Was brauche ich zum Loslassen? Was muss abgeschlossen werden?
- Rituale rund um Tod (wozu brauchen wir sie?)

12) Abschlussmodul (*Dezember*)

- Schätze bergen, Ernten, Wachsen, Pflegen

**- Präsenztreffen**

- Beschränkungen bei der Gruppengröße auf 12 Personen
- Die Präsenztreffen beginnen jeweils Freitags um 18:00 Uhr und enden Sonntags um 14:00 Uhr
- 4 Themen und Termine:
  - 1) Zyklisches Leben und Hexenverbrennung (*19.-21. Februar*)
  - 2) sanfte Entdeckungsreise: Verbindung zu Vulva und Vagina, Trauma, Konsens, Lust und Kraftorten in mir (*14.-16. Mai*)
  - 3) Was will ich gebären? Womit will ich schwanger gehen? (*20.-22. August*)
  - 4) Gehen, lassen, sterben (*19.-21. November*)

Forschungsfelder: Neue Bezüge zu unseren Körpern herstellen, Gemeinschaft statt Konkurrenz, mein Körper als Verbündete, meine Kraftressourcen kennen lernen, Übergang als Chance

**- Doula und Sterbebegleitung**

- biete ich frei allen Menschen innerhalb und außerhalb der Gruppe an und unterstütze zusätzlich Menschen außerhalb der Gruppe, die es sich sonst nicht leisten könnten
- diese Freiheit habe ich durch die finanzielle Unterstützung der Gruppe

