

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 Uploades (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 (Dezember)

- Warum gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften + Bietrunde?
- Finanz-, Organisations-, und Solidarprinzip vorstellen (Pilotprojekt)
- Gemeinschaftsforschungsfeld eröffnen
- Jahreskreisfeste vorstellen

2) Körperzyklen Hormone und Verhütung (Januar)

- Menstruationszyklus im Überblick
- Anatomie und Hormone die Grundlagen
- Verschiedene Methoden der Verhütung

3) Körperzyklen und Gesundheit (Februar)

- Schmerzen und Anomalien
- Gesund leben mit Vulva* oder Penis*
- Kräuter und Ernährung

4) Zyklen und die Gesellschaft (März)

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

5) (kollektives) Trauma, Grenzen und Heilung (April)

- Traumareaktionen erkennen und integrieren
- Gesunde Blutung und medizinische Konditionen
- „Beckenpanzer“ lösen



6) Lust und Reclaiming (Mai)

- Unsere Sexualorgane
- Konsens und Konsent
- Lust und Trauma (verstehen, auseinandersortieren...)

7) Lust, Selbstfürsorge, Fremdfürsorge (Juni)

- Selbstmassage, Atemübungen, Beckenschaukel
- Rituale im Tag (Tageszyklen etablieren)
- Selbsthypnose, Kräuter und Ernährung

8) Fruchtbarkeit und Schwangerschaft (Juli)

- Wünsche, Ängste und Vorstellungen gemeinsam bewegen
- Bürokratie, Tests und Nährstoffe
- Anatomische und hormonelle Veränderungen

9) Geburt (August)

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

10) Wochenbett (September)

- Nähren, Sorgen, Unterstützen
- Was wir alles brauchen um zu heilen
- Vertrauen und Sicherheit

11) Abtreibung und Verlust (Oktober)

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

12) 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?)

13) Abschlussmodul (Dezember)

- Schätze bergen, Ernten, Wachsen, Pflegen



- Zusätzlich zu den oben genannten Inhalten werden wir auch auf einer Metaebene einen Blick auf Übergangsprozesse, Neuanfänge, Abschiede und Zyklen werfen. In diesem Kontext beschäftigen uns auch Feste und Rituale, die uns in diesen Übergängen unterstützen können. -

- 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