



RECLAIMING WOMANHOOD

JAHRESZYKLUS FÜR FRAUEN 2026/2027

Ein Raum für echte Begegnung, Tiefe und weibliches Wachstum

Dieser Jahreszyklus lädt Frauen ein, sich über mehrere Monate hinweg in einem getragenen Kreis zu begegnen – ehrlich, verkörpert und verbunden. In neun gemeinsamen Treffen öffnen wir Räume für Selbsterforschung, emotionale Alchemie, Körperbewusstsein, Rituale und lebendige Gemeinschaft.

Jedes Treffen widmet sich einem eigenen Thema und verbindet Austausch, Reflexion, körperorientierte Übungen, Meditation und gemeinsames Lernen.

Der Zyklus richtet sich an Frauen, die sich nach mehr Tiefe, Authentizität und Verbundenheit sehnen – mit sich selbst, dem eigenen Körper und anderen Frauen.

Rahmen

- 9 Treffen à 3 Stunden
- 5 Live-Treffen in Zürich (Alma Viva Stauffacher)
- 4 Online-Treffen via Zoom
- Kleine, persönliche Gruppe
- Kontinuität und gemeinsames Wachsen über ein Jahr hinweg
- deutsch/englisch
- 810,- Chf



Themen & Termine

Treffen 1 • September 2026 • live

Freitag, 11. September 2026 • 18:00–21:00 Uhr

● Neumond

Thema:

- * Desire
- * Sehnsucht
- * Wünsche

Treffen 2 • Oktober 2026 • online

Sonntag, 18. Oktober 2026 • 17:00–20:00 Uhr

Thema: Emotional Alchemy

- * Ärger, Wut, Angst, Enttäuschung

Treffen 3 • Dezember 2026 • live

Sonntag, 6. Dezember 2026 • 17:00–20:00 Uhr

Thema:

- * Grenzen setzen
- * Nein sagen
- * Good-Girl Conditioning

Treffen 4 • Januar 2027 • online

Freitag, 29. Januar 2027 • 18:00–21:00 Uhr

Thema:

- * Körperbild & Selbstbild
- * Scham

Treffen 5 • Februar 2027 • online

Sonntag, 28. Februar 2027 • 17:00–20:00 Uhr

Thema:

- * Meditation
- * Stille



Treffen 6 · April 2027 · live

Sonntag, 11. April 2027 · 17:00–20:00 Uhr

Thema:

Trommelreise & Ritual mit Bettina Baumgartner

Treffen 7 · Mai 2027 · live (draussen)

Sonntag, 23. Mai 2027 · 17:00–20:00 Uhr

Thema:

- * Sharing Circle
- * Gemeinsames Essen
- * In der Natur sein

Treffen 8 · Juni 2027 · online

Freitag, 25. Juni 2027 · 18:00–21:00 Uhr

Thema:

- * Hormone & Perimenopause
- * PNI (Psychoneuroimmunologie)

Treffen 9 · Juli 2027 · live

Freitag, 9. Juli 2027 · 18:00–21:00 Uhr

Thema:

- * Abschluss
- * Integration
- * Feiern
- * Tanzen gehen (optional)