

Vorbereitung für Moderatorin

Der Ablauf des Circles ist so aufgebaut, dass auch Frauen ohne professionellen Hintergrund einen Heilkreis anbieten können. Durch die Einhaltung der von mir vorgegebenen **Ausrichtung** und Struktur (siehe weiter unten), kann bei wiederholten Treffen ein tiefer gehender Prozess entstehen, in denen die weiblichen Qualitäten wie Gemeinschaft, Verbundenheit und Schwesternschaft etabliert werden. Dafür ist es wesentlich, sich selbst authentisch und ehrlich einzulassen.

Der Zeitrahmen sollte 2 – maximal 3 Stunden betragen, um die Konzentration aufrecht erhalten zu können. Du kannst gern zunächst mit Freundinnen in kleinsten Kreis beginnen und erste Erfahrungen mit den einfacheren Übungen sammeln. Sobald du dich sicher fühlst, kannst du deinen Kreis öffentlich bekannt geben und weitere Übungen anbieten. Ob dein Kreis stimmig läuft, erkennst du daran, dass am Ende des Treffens eine harmonische, liebevolle Atmosphäre und ein Gefühl von tiefer Verbundenheit entstanden ist.

Bereite den Raum vor, reinige ihn und dich selbst mit Räuchermaterial, mit Anrufung von geistigen Kräften oder Mantragesänge. Dann baue eine ansprechende Mitte oder ein Altar für weibliche Symbole auf. Wähle aus den Meditationen und Texten, die du von mir bekommen hast, ein Thema und die entsprechende Musik für den Abend aus.

Begrüße jede Frau einzeln und ermuntere sie, während der Treffens, sich mit allem zu zeigen, alles zu erzählen, was sie als Frau bewegt. All das, was sie sonst zurückhält hat hier in den Kreis einen willkommenen Platz. Das Fühlen macht unser weiblich Sein in der Tiefe aus. Im Circle hat unsere Intuition, unsere Weisheit und auch unsere Verletzlichkeit Raum.

Ablauf - Struktur:

Denke bei allem was du anleitest, an das was du gerade sagst, und was die Worte bedeuten. So bist du authentisch in deinem Frau Sein.

Begrüße alle und lasse jeder Frau ihren Namen nennen und frage, bevor du mit den unten aufgeführten Punkten startest, ob jemand etwas benötigt, um sich gut einzulassen auf die gemeinsame Zeit. Und gib gern den Hinweis, dass jede bei Bedarf um eine Pause bitten kann.

Starte mit dem Lied: „Sei du mir willkommen ...“ indem ihr im Raum umhergeht und bei einer Frau stehen bleibt, bis ihr alle begrüßt habt. (Wenn es mehr als 8 Frauen sind, bleibe im Kreis stehen während ihr singt, sonst wird es mit dem Zeitrahmen eng.)

In drei Schritten kannst du dann auf einfache Weise einen Heilkreis anleiten. Nach der Begrüßung gehst du wie folgt:

- 1. ♥ mit einer Herzmeditation**
- 2. ♥ eine Meditation zum Thema Weiblichkeit**
- 3. ♥ und dem Talking Circle**

Beim Talking Circle hat jede Frau 5-10 Minuten Redezeit.

Dabei evtl. folgende Fragen mitgeben:

- ♥ Was hat dich bewogen, am ♥ Circle of Love ♥ teilzunehmen?**
- ♥ Was war herausfordernd für dich?**
- ♥ Was nimmst du von heute mit?**

Abschluss mit einem Lied oder Mantra während alle durch den Raum gehen, sich begegnen und verabschieden.

Die Meditationen, Regeln für den Talking Circle, inspirierende Texte und Musik bekommst du von mir gesondert zugeschickt.