

## **De vrouwencirkel...een uitnodiging voor de oer-vrouw in jou!**

De maan wordt gezien als de vrouwelijke kracht aan de hemel, zoals de zon de mannelijke kracht is. Iedere maanstand heeft een eigen kracht afgestemd op de seizoenen, op het ritme in de natuur. Door mee te bewegen met de energie van de maancyclus versterk jij niet alleen je eigen energie, maar kan het je ook ondersteunen op je levenspad.

De maan is zichtbaar voor ons omdat de zon de maan verlicht. Eens in de 29 dagen staat de aarde precies tussen de maan en de zon in, waardoor het licht van de zon niet op de maan schijnt. Dit is het moment dat ze nieuwe maan noemen. De nieuwe maan staat voor een nieuw begin en is scheppend en opbouwend. De nieuwe maan gaat over je aandacht richten op jezelf, op jouw binnenwereld. Het versterkt je intuïtie en je gevoel en geeft je de mogelijkheid nieuwe intenties helder te krijgen. De energie van de volle maan is extra krachtig; alles wat er gaande is in je lichaam, geest en ziel wordt op dat moment versterkt. Dit is de tijd om los te laten wat niet voor je werkt en je dromen in de wereld te zetten. Elke volle maan heeft haar eigen thema.

De vrouwencirkel is een plek waar je jezelf helemaal mag laten zien, óók je donkere kanten. Waar je van elkaar leert, elkaars spiegel bent en steun. Waar je jouw vrouwelijke kracht herinnert, omarmt en viert. Als je weet wie je van binnen bent, kan je jouw vrouwelijke energie voluit in je dagelijks leven neerzetten.

### **Hoe ziet de avond eruit?**

Bij binnenkomst is er thee en tijd om aan te komen voordat we in de cirkel plaatsnemen.

We beginnen met een deelronde om te luisteren wat er speelt. Dient er zich een thema aan? Waar is er in het moment behoefte aan? Dan wordt het stil en doen we een meditatie, visualisatie, of adem oefening, zodat je de stem van je eigen ziel kunt horen. Daarna brengen we het lijf in beweging, we dansen, zingen of masseren als dat passend is. We kunnen inzicht krijgen met een tarot kaart of verhaal of het is tijd voor een mooi ritueel. In de winter is er meer stilte, de bewegingen klein en binnen. In het voorjaar en de zomer gaan we naar buiten, zijn we groot en energiek.

Alle oefeningen die we doen maken je bewust van hoe het op dat moment met je gaat. In verbinding is er ruimte om contact te maken met je eigen essentie, te helen en te delen. We sluiten af in de cirkel om in alle veiligheid ervaringen uit te wisselen.

### **Praktisch**

Ik doe mee met de cirkel in alles, tegelijkertijd zorg ik voor bedding en structuur en ben hoeder van de energie, zodat iedere vrouw zich helemaal kan richten op haar eigen proces. Dat is ook de reden dat ik een bijdrage vraag voor de avond; Ik geef en de ander ook; een gelijkwaardige energie uitwisseling!

Je kan kiezen voor een vrouwencirkel in de week van volle maan of nieuwe maan, misschien wil je ze wel allebei ervaren, net wat bij je past.

Er is ruimte voor twaalf deelneemsters, samen zijn we dan met dertien, net als de dertien manen die in een jaar verschijnen. Een gesloten groep vraagt commitment om te komen en biedt tegelijkertijd veiligheid en vertrouwen omdat je elkaar leert kennen en samen de diepte verkent en het leven viert.

Wees welkom!