

# CHECKLISTE FRAUENKREIS

---

Hier ist eine Checkliste für einen Frauenkreis, die dir hilft, deine Treffen gut vorzubereiten und einen sicheren, magischen Raum zu schaffen.

## VORBEREITUNG VOR DEM TREFFEN

- Thema festlegen (z. B. Mondphase, Jahreskreisfest, Archetypen, Elemente)
- Ort wählen (drinnen/draußen, energetische Reinigung vorab durchführen)
- Datum & Uhrzeit festlegen (z. B. zur passenden Mondphase oder nach Verfügbarkeit)
- Einladung versenden (inkl. Thema, Ort, Zeit, benötigte Dinge)
- Materialien vorbereiten (Kerzen, Räucherwerk, Symbolgegenstände, Kristalle, Öle, Journal etc.)
- Altar oder Kreismitte gestalten (passend zum Thema mit Elementen, Symbolen, Karten)
- Musik & Klang auswählen (sanfte Hintergrundmusik, Klangschalen, Trommeln)
- Energie reinigen (Salbei, Palo Santo, ätherische Öle, Klangschale)
- Technik abchecken (Zoom, Spotify, Internet, Mikrofon...)  
allenfalls etwas zum Mitgeben vorbereiten (Naturmaterialien, Karte,
- Minifläschchen mit ätherischem Öl, Kristall)
- Liste bereitstellen zum Sammeln von Mailadressen, Telefonnummern um in Kontakt zu bleiben
- Unterstützendes Journal oder Reflexionsfragen gestalten und vorher zusenden oder selber drucken und bereitstellen



# CHECKLISTE FRAUENKREIS

---

## ABLAUF DES FRAUENKREISES

- Ankommen & Einstimmen
  - ◆ Begrüßung, Ankommen, Kreis öffnen (mit einem Ritual oder Mantra)
  - ◆ Energie der Gruppe wahrnehmen, eine kleine Atemübung oder Meditation anbieten
- Vorstellungsrunde & Sharing
  - ◆ Jede Frau hat Raum, sich mitzuteilen (z. B. ein Satz zum aktuellen Gefühl oder Anliegen)
  - ◆ Regeln für den Raum klären (z. B. kein Urteil, Zuhören mit Herz, Vertraulichkeit)
- Hauptteil: Ritual oder gemeinsames Arbeiten
  - ◆ Ritual passend zum Thema (z. B. Mondritual, Manifestationsritual, Vergebungsritual)
  - ◆ Meditation oder geführte Reise
  - ◆ Körperarbeit (Tanzen, sanfte Bewegungen, Yoga, intuitives Malen)
  - ◆ Journaling & Reflexion (geführte Fragen oder intuitive Schreibübungen)
- Austausch & Integration
  - ◆ Jede Frau teilt (wenn sie möchte), was sie erlebt hat
  - ◆ Gemeinsame Reflexion & Austausch
- Abschluss & Kreis schließen
  - ◆ Dankbarkeit aussprechen (für sich selbst, die Gruppe, das Erlebte)
  - ◆ Kreis bewusst schließen (z. B. mit einem Lied, Gebet, Räucherung, Handhalten)
  - ◆ Eventuell ein Symbol mitgeben (z. B. eine Karte, Blume, Stein)



# CHECKLISTE FRAUENKREIS

---

## NACHBEREITUNG

- Raum reinigen (physisch & energetisch)
- Eigene Energie klären (Erde dich, dusche, räuchere dich selbst)
- Reflexion für dich selbst (Was war besonders? Was könnte besser laufen?)
- Feedback einholen (Was hat den Frauen gefallen? Was wünschen sie sich fürs nächste Mal?)
- Thema für das nächste Treffen überlegen

## ZUSÄTZLICHE ELEMENTE FÜR MEHR TIEFE UND VERBUNDENHEIT

- Zeremonieller Einstieg
  - ◆ Eine gemeinsame Atemübung oder eine Mini-Meditation, um im Hier & Jetzt anzukommen
  - ◆ Eine Intention setzen (z. B. jede Frau zieht eine Karte oder spricht ein Wort, das ihr Fokus für den Kreis ist)
  - ◆ Ein gemeinsamer Kreisgesang oder Mantra
- Symbolischer Gegenstand für die Mitte des Kreises
  - ◆ Jede bringt einen Gegenstand mit, der sie mit dem Thema verbindet (z. B. ein Stein, ein Talisman, eine Feder)
  - ◆ Der Gegenstand wird während des Kreises in die Mitte gelegt und am Ende wieder mitgenommen, aufgeladen mit der Energie des Kreises
- Aktive Körperarbeit für Verbindung & Erdung
  - ◆ Gemeinsame Bewegung (Tanz, sanftes Schütteln, intuitives Bewegen)
  - ◆ Handauflegen im Kreis (sanft die Schultern oder Hände der Nachbarin berühren, um Verbindung zu spüren)

# CHECKLISTE FRAUENKREIS

---

- Persönlicher Anker für den Alltag mitgeben
  - ◆ Jede zieht eine Orakelkarten oder schreibt eine Erkenntnis als kleine Erinnerung auf
  - ◆ Eine Mini-Kerze, Blüte, Stein oder ein selbst gemischtes Ritualöl als Geschenk
  - ◆ Eine Affirmation oder eine kleine Aufgabe für die Zeit nach dem Kreis („Wie kannst du diese Energie im Alltag bewahren?“)
- Feierliches Beenden des Kreises
  - ◆ Ein gemeinsames Lied oder Summen
  - ◆ Jede bedankt sich laut oder leise für eine Erkenntnis oder Erfahrung des Abends
  - ◆ Die Gruppe spricht ein Abschlusswort oder einen Segen („Möge diese Kraft mit uns sein“)
  - ◆ Eventuell ein gemeinsames Essen oder Tee als Abschluss
- Integration & Nachklang
  - ◆ Eine Telegram-/WhatsApp-Gruppe für den Austausch zwischen den Treffen
  - ◆ Einladung zur Reflexion: „Nimm dir heute noch 10 Minuten Zeit und schreibe auf, was in dir nachwirkt.“
  - ◆ Jede kann eine Intention für die nächste Zeit setzen und bei Bedarf beim nächsten Treffen berichten

