

The background features a vertical split: the left side shows a tree with bare branches against a blue sky, while the right side shows a tree with vibrant yellow autumn leaves. Several birds are depicted in flight across the sky.

# FD Das Frauennest

*Seminare für Frauen*

**10.-12. Mai 2019**

**in 19412  
Friedrichswalde**

FRAUEN  NEST

*Lebe leicht und sinnlich*



**K**ommt, Frauen, wir fahren gemeinsam weg!

von Allem, was uns einengt, bedrückt, verspannt, unsere in tausend  
Stücke geteilte Aufmerksamkeit auffrisst, laut und leise fordert,  
raus aus unserem angestachelten, aufgeregten,  
überhitzten Leben und Denken und Tun!

**Kommt**, Ihr Frauen, wir fahren gemeinsam hin,  
nach Mecklenburg, nach Friedrichswalde -  
zur Erholung, zur Entschleunigung  
auf die Erde zurück.

**TANZEN, MALEN, BERÜHREN, REDEN,  
SCHWEIGEN, FAMILIENSTELLEN**

die Sauna anheizen, gemeinsam kochen  
gut schlafen, nichts tun ...

Und in diesem Ruhe-Raum können sich dann die Themen zeigen,  
die Dich bewegen, die uns bewegen, die angeschaut und ans  
Licht gebracht werden wollen, damit es Frieden wird in den Herzen.

Wir freuen uns auf ein ZusammenSein

Frauennest 10.-12.05.2019

**Thelma & Cornelia**



Thelma Björk,  
Tantralehrerin



Cornelia Schulz,  
Heilpraktikerin/ Mediatorin



### **Bring bitte mit**

- ein schönes Kleid oder einen Rock oder einen Lunghi
- bequeme Sachen, rutschfeste Socken, Schreibsachen
- großes Handtuch, eine Decke, Saunasachen
- Bettwäsche, Handtuch
- Hausschuhe, Öl für Massage

-----

### **Wir beginnen**

am Freitag um 19 Uhr mit gemeinsamem Abendbrot und enden nach dem Mittagessen am Sonntag.

Die zwei Übernachtungen kosten im 3-Bettzimmer 44 €, im 2-Bettzimmer 56 €, im Einzelzimmer 70 €

Handtücher/Bettwäsche können für 4 bzw. 6 € geliehen werden.

Die Kosten für Übernachtung sind nicht im Seminarpreis enthalten und werden mit dem Einchecken an das Haus bezahlt.

### **Die Kosten für Seminar und Seminarraum**

betragen 180 Euro.

Der Gutshof Friedrichswalde ist wunderschön und liegt mitten in Mecklenburgs Wäldern am Groß Labenzer See zwischen Schwerin und Rostock.

Wir haben einen Seminarraum unterm Dach mit Blick auf den See hinaus, eine Sauna zum Selberheizen und viel Natur um uns herum. Seht selbst unter:  
[www.gutshof-friedrichswalde.de](http://www.gutshof-friedrichswalde.de)

### **Verpflegung**

Am Freitag bei Ankunft bereiten wir eine Suppe für alle vor und am Samstag machen wir mittags einen Auflauf.

Die restlichen Mahlzeiten - Frühstück und Abendbrot am Samstag und Frühstück und Mittag am Sonntag - gestalten wir gemeinsam aus der Vielfalt der von uns allen mitgebrachten Lebensmittel. Wir werden uns selbst versorgen.



## Termine für 2019 / 2020



### **Das Frauen-Nest ist Frauenzeit** von Frauen, für Frauen

10.-12.05.2019

### **Visionsreise / Urlaub in Island**

16.06.-30.06.2019

<http://www.reise-nach-island.de>  
mit Thelma und Olaf

### **Das Tantra-Nest**

Anfänger/Fortgeschrittene

15.-17.11.2019 in Friedrichswalde  
mit Thelma

### **Das Tantra-Nest - 3. Jahresreise**

mit Tantraerfahrung

Sie beginnt 2020.



### **Rahmentrommelbau & Trommelreisen**

2020 Olaf Dapschies in Friedrichswalde

[www.sambucus.de/trommelreisen.html](http://www.sambucus.de/trommelreisen.html)

### **Kontakt:**

Thelma Björk 0173 6657328

Olaf Dapschies 0179 3747002

### **Seminarort:**

19412 Friedrichswalde

Friedrichswalder Platz 3

FRAUEN  NEST

