

Guidebook

Herzlich willkommen auf deiner Reise 'Menopause – Kraftvolle Wechselzeit' Damit du dich in den nächsten 6 Wochen in der weiblichen Dimension mehr und mehr wohl und willkommen fühlst, braucht es einen **Rahmen, Klarheit und Struktur**. Deshalb habe ich dieses Guidebook für dich erstellt.

Es enthält alle wichtigen Informationen und ich bitte dich, es dir **vollständig durchzulesen, herunterzuladen und zu speichern**, damit du es immer griffbereit hast.

Wann immer du damit nicht allein zurechtkommst und **Hilfe** brauchst, poste deine Frage bitte entweder in der Facebook-Gruppe oder sende ein Email an: info@alexandra-lehmann.de

Commitment (Deine Verbindlichkeit dir selbst gegenüber)

Ich lade dich dazu ein, eine Vereinbarung mit dir selbst zu machen, in der du dich deinem persönlichen Wachstum verpflichtest. Diese kraftvolle Intention setzt ungeahnte Energien frei, die dich auf deiner Reise unterstützen werden! Druck dir diese Vereinbarung aus und hänge sie gut sichtbar auf. Du erhältst dazu ein **separates PDF** zum Download.

Kursmaterial (zum Downloaden)

Du kannst dein gesamtes Kursmaterial (PDFs und Audio Dateien) hier herunterladen:

<https://www.dasrotezelt.de/downloads/downloads-menopausen-retreat/>

Das **Passwort** für diese Seite lautet: **Z@uberin**

Bei **technischen Problemen** schick bitte ein Email an info@alexandra-lehmann.de.

Wenn möglich, lade dir VOR Kursbeginnfolgende die folgenden PDFs herunter und lies sie sorgfältig durch. So kann deine Reise leicht und entspannt beginnen.

1. Guidebook
2. Inspiration für deine Reise
3. Verbindlichkeit mit mir selbst
4. Audio Reise für die Eröffnungszereemonie (ab 5. Oktober)

Das Material für die ersten beiden Wochen steht ab **7. Oktober** ebenfalls zum Download bereit.

Alle weiteren Materialien (Audio Dateien und PDFs) werden jeweils ein paar Tage vorher auf der Downloadseite freigeschaltet und rechtzeitig per Email und in der FB Gruppe angekündigt. Bitte checke deine Emails regelmäßig und lade dir alles termingerecht auf deinen Computer oder MP3 Player herunter.

Bitte reserviere dir - wenn möglich - **täglich Zeit und Raum**, um die Audioreisen, Meditationen oder Übungen zu machen. Achte darauf, dass du ungestört bist (Telefon / Handy abschalten, Familienmitglieder informieren). Schaffe dir einen heiligen Raum. Mehr Infos dazu findest du im PDF Inspiration und Weisheit.

Diese Zeit, die du in dich und deinen Weg investierst, macht sich vielfach bezahlt – für dich selbst und auch für deine Familie und dein Umfeld: Denn wenn du Raum für dich schaffst und lernst, wieder deine Wahrheit zu hören und zu fühlen, was du hinter dem äußeren Erscheinen wirklich fühlst, geschieht große Heilung – sowohl für dich persönlich, als auch für deine Kinder und viele andere Frauen, die nicht die Möglichkeiten haben, diese innere Arbeit zu tun.

Fordere dich, doch überfordere dich nicht. Sei gut zu dir! Lass dich von deinem inneren Rhythmus leiten. Unterscheide zwischen einer Ruhepause, die du brauchst, um etwas zu vertiefen und zu integrieren und einem Ausweichen bzw. nicht dran bleiben, weil es unangenehm wird und es Durchhaltevermögen bräuchte. Sei wach und aufmerksam.

Achte gut auf deine Energie und hole dir Unterstützung, wenn du sie brauchst (Facebook Gruppe). Wenn intensive Themen hochkommen, kannst du mich auch per Email kontaktieren: info@alexandra-lehmann.de - in einem solchen Fall ist es meist wichtig, eine Einzelsitzung zu vereinbaren, da intensive Themen nur in individueller Einzelarbeit bearbeitet werden können.

Bitte lade alle Unterlagen vollständig bis Kursende (23. November 2018) herunter, speichere sie ab und drucke sie dir ggf. aus.

Was du brauchst (Material & Technik)

- Kauf dir ein besonderes **Tagebuch** für deine Reise
- Du brauchst einen **Computer, einen MP3-Player oder I-Phone**, um die Audio Dateien herunterladen und anhören zu können. Es ist auch gut ein Diktier- oder Aufnahmegerät zu haben.
- Du brauchst ein **Festnetztelefon, Handy oder ein Skype-Guthaben** für unseren Tele-Circle.

Tele-Circle (unsere Telefonkonferenz)

Bitte merke dir schon einmal Mittwoch, **den 7. November vor** An diesem Abend treffen wir uns um 20h zu einer ca. 75-minütigen Telefonkonferenz:

- Du erhältst ein zusätzliches Teaching von mir und du kannst deine **Fragen stellen**
- Du kannst dich entweder **über dein Festnetztelefon oder über Handy** einwählen. Es gelten deine normalen Festnetzbedingungen. Wenn du dich über Skype einwählst, brauchst du dazu ein Skype-Guthaben, das du vorher erwerben musst.
- Es gibt eine **Aufzeichnung** zum Nachhören, falls du keine Zeit hast, live dabei zu sein.
- Die **Einwahldaten** erhältst du rechtzeitig vorher per Email zugesandt.

Versuche live dabei zu sein. Wenn es nicht klappt, kannst du die Aufzeichnung nachhören. Diese wird auf der Kurs-Downloadseite hinterlegt.

Technische Störungen können leider vorkommen und wir bitten dich um Verständnis und Geduld, wenn dies der Fall sein sollte.

Ablauf dieser 6 wöchigen Reise

Wir starten am **9. Oktober** zu Neumond mit der Eröffnungszeremonie.

Dann wirst du für 4 Wochen in die Archetypen deines Zyklus und Lebens eintauchen, die Geschenke empfangen und loslassen, was du nicht mehr brauchst und auch betrauern, was du nicht gelebt hast oder leben konntest.

In der 5. Woche verbindest du dich mit der Kraft deines Blutes (auch wenn es nicht mehr fließt).

Die letzte Woche gehört dir und deiner inneren Magierin – hier findest du deine Ja's und Nein's zum Leben.

Wir enden am 23. November mit dem Vollmond mit deiner Abschlusszeremonie und

deiner Einweihung und Willkommen Sein in deiner Zauberin Qualität.

Wenn du das Extra-Paket gebucht hast:

Buche dir deine drei Sessions hier in meinem Buchungskalender ein:

<https://tl.doctena.de/AlexandraLehmann/>

Die dritte Session bitte ich dich, bis spätestens **Ende Januar** zu buchen.

Buche deine Übernachtung für das Trauerritual von 2. - 4. November unter angel@dasrotezelt.de und gib uns Bescheid, wenn du Nahrungsunverträglichkeiten hast.

Terminkalender

Du findest alle PDFs, Audios samt Anleitungen auf der Downloadseite.

Rechtzeitig steht dort neues Material für dich bereit, das du dann in deinem Tempo oder auch in vorgegebenem Maß (z.B. höre tgl dieses Audio oder mach tgl diese Übung) machen kannst.

Wenn du merkst, dass das Tempo für dich zu schnell ist, erlaube dir alles in deinem Tempo zu machen. Niemand sagt, dass du bis zum 23. November fertig sein sollst.

Achte gut auf dich! Überfordere dich nicht, aber bleib in deinem Commitment zu dir selbst und erkenne, wo ein Auslassen deiner Übungen eine Ausrede ist.

Facebook Gruppe (Austausch & Unterstützung)

Unsere geschlossene **Facebook-Gruppe** ist der Raum für unseren Austausch während unserer 3 monatigen intimen Reise.

- Diese Gruppe ist **geheim**, d.h. nur Mitglieder können diese Gruppe auf Facebook finden und sehen, was hier gepostet wird
- In dieser Gruppe sind **nur Frauen, die an diesem Kurs teilnehmen**
- Ich werde **3 x wöchentlich** hier anwesend sein und Inspirationen teilen sowie Fragen beantworten
- Die Gruppe **bleibt bis eine Woche nach Kursende** bestehen und wird am 30. November wieder aufgelöst.

Bitte habe Geduld, wenn ich einmal etwas übersehen sollten – es steckt keine böse Absicht dahinter. Wenn du eine persönliche Frage an mich hast, bitte tagge mich (so dass mein Name blau markiert ist), so kann ich dich nicht übersehen.

Regeln für unsere Facebook-Gruppe:

- Diese Gruppe ist unser **sicheres Nest**, in dem du deine persönliche Reise, deine Erfahrungen, Einsichten und Inspirationen mit den anderen Teilnehmerinnen des Online-Kurses teilen kannst. Das ist ein heiliger und heilsamer Ort, an dem wir mit der Intention zusammenkommen, uns **authentisch** zu zeigen, wahrhaftig zu sein und tiefe zwischenmenschliche Verbindung zu finden. Dann können sich wahre Wunder ereignen!
- Damit unser Nest sicher ist, gilt **Vertraulichkeit** für alles, was in der Gruppe geteilt wird: Es bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Bitte teile oder poste nichts davon außerhalb, es sei denn du hast die Erlaubnis der betreffenden Person.
- Mach es dir gemütlich und teile von deinem verletzlichen Herzen aus, wie sich dein persönlicher Weg entfaltet. **Projektionen haben hier keinen Platz**. Jede erforscht ihre eigenen Gefühle, ihren ganz einzigartigen Weg. Wann immer dich etwas oder jemand triggert, frage dich: Was hat es mit mir zu tun? Keine Beurteilung und Verurteilung, kein Vergleichen. Wir alle sind unterschiedlich. Diese Gruppe ist ein Ort, um sich gegenseitig zu respektieren, zu inspirieren, zu ermuntern und zu unterstützen.
- Du entscheidest völlig frei, wie deine **Teilnahme** an dieser Gruppe sich gestaltet - ob du eine stille Leserin oder eine sehr aktiv Teilnehmende sein willst. Mach das, was sich für dich stimmig anfühlt.
- **Wir geben uns gegenseitig keine Ratschläge und therapieren uns nicht**. Wir hören zu, fühlen mit. Wenn eine Frau Feedback oder Anregung wünscht, dann bittet sei explizit darum, damit wir wissen, es ist ok ein Feedback dazu zu geben.

Die Unterstützung durch eine Gruppe ist etwas Wundervolles und Kostbares!

Deshalb ermutige ich dich sehr, Teil dieser Gruppe zu sein, auch wenn du bisher vielleicht noch nicht auf Facebook bist. Du kannst ganz leicht einen kostenlosen Account anlegen (auch unter einem anderen Namen) und diesen Account auch jederzeit wieder löschen.

Schick mir bitte eine Nachricht via Facebook, damit ich dich zur Gruppe hinzufügen kann. Du findest mich unter Alexandra Lehmann. (Das Rote Zelt)

Eigenverantwortung

Diese Online Reise „Menopause“ hilft dir dabei, neue Wege als Frau in dieser Lebensphase in dir zu finden und zu verankern. Es ist ein Beginn und ein Fundament für die Entfaltung deines Potentials und neue Harmonie in dir, in deiner Familie und deinem gesamten Umfeld.

Es funktioniert nur ...

- wenn du bereit bist, wirklich das alte Paradigma zu verlassen und das lange vergessene Weibliche in dir wieder zu erwecken
- wenn du die volle Verantwortung für dich und deine Ergebnisse übernimmst
- wenn du die nötigen Schritte tust, konsequent dran bleibst (auch wenn Herausforderungen kommen) und dich dir selbst und deinem Ja voll verpflichtest
- wenn du dir klar darüber bist, dass dies ein Prozess ist, der nicht von heute auf morgen geschieht und Übung sowie Durchhaltevermögen erfordert. Es ist ein Weg – und dieser Weg ist das Ziel! Genieße es, deinen Weg zu gehen und heiße willkommen, was dir auf diesem Weg begegnet.

Es werden sich die Themen zeigen, die in deinem Leben bewusst oder unterbewusst (noch) nicht funktionieren. Dann geht es darum, dass du das annimmst, so wie es gerade ist und dich nicht verurteilst. Entspanne dich ins 'nicht-wissen-müssen' hinein und gehe konsequent weiter, mache deine Übungen und vertrau.

Sei freundlich mit dir – du bist eine Wellenreiterin! Gefühle kommen und gehen und du öffnest dich mehr und mehr, und lässt diese Energien durch dich fließen, ohne dich aus der Bahn werfen zu lassen.

Außerdem ist mir wichtig, dass – auch wenn ich Heilpraktikerin bin – dir klar ist, dass diese Reise keine Heilbehandlung ist. Du bist ausschließlich alleine verantwortlich für dich und deine Prozesse und Bedürfniss.

Als Heilpraktikerin begleite ich dich, wenn du das Extra Paket mit gebucht hast. Dann erhältst du auch einen Therapieplan von mir.

Copyright

Bitte beachte, dass das Copyright für das gesamte Kursmaterial in Ton, Bild und Wort bei 'Alexandra Lehmann – Das Rote Zelt' liegt.

Du darfst das gesamte Material incl. Downloadlinks, Passwörter und Einwahlnummern nur zu deinem eigenen Gebrauch verwenden und nicht mit anderen teilen. Kopiere bitte weder den Kursablauf, noch Inhalte, Namen oder Titel aus unserer Arbeit.

Ich danke dir dafür, dass du das zu 100% respektierst.

**Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise!
Es ist Zeit, das erwachte Weibliche wieder zu erwecken.**

**Von Herz zu Herz,
Alexandra**