



# Guidebook

Herzlich willkommen zu unserer Feminine Leadership Jahresgruppe im Roten Zelt „Awakening the Living Goddess“ Damit du dich der weiblichen Dimension vertrauensvoll hingeben kannst, braucht es einen **Rahmen, Klarheit und Struktur**.

Deshalb haben wir dieses Guidebook für dich erstellt. Es enthält alle wichtigen Informationen und wir bitten dich, es dir **vollständig durchzulesen, herunterzuladen und zu speichern**, damit du es immer griffbereit hast.

Wann immer du nicht allein zurechtkommst und **Hilfe** brauchst, poste deine Frage bitte in unserer Facebook-Gruppe. Für organisatorische Fragen steht dir unser Support-Engel Susanne unter [angel@dasrotezelt.de](mailto:angel@dasrotezelt.de) zur Verfügung.

## **Commitment** (Deine Verbindlichkeit dir selbst gegenüber)

Wir laden 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/2020-jahreskreis-downloads/>

Das **Passwort** für diese Seite lautet: LivingG@ddess2020

Bei **technischen Problemen** schick uns bitte ein Email an [info@DasRoteZelt.de](mailto:info@DasRoteZelt.de)  
**Wir bitten dich, VOR Kursbeginn bereits folgende PDFs / Audio herunterzuladen und sorgfältig durchzulesen:**

1. Terminübersicht Online & Live Retreats
2. Guidebook
3. Inspirationen
4. Deine Vereinbarung mit dir selbst
5. Eröffnungszereemonie – Audio zum Neumond am 23. Februar ist ab 21. Februar für euch bereit.

**Alle weiteren Materialien** (Audio Dateien und PDFs) werden jeweils 1-2 Tage vorher auf der Downloadseite freigeschaltet und per Email und in der Facebook 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 und 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 „Inspirationen“.

Diese Zeit, die du in dich und deine Weiblichkeit investierst, macht sich vielfach bezahlt – für dich selbst und auch für deine Familie und dein Umfeld: Wenn du Raum für dich schaffst, dich an 1. Stelle stellst und lernst, wieder auf deinen Körper zu hören, geschieht große Heilung – sowohl für dich persönlich, als auch für deine Familie, Mutter Erde 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 uns auch per Email kontaktieren: [info@dasrotezelt.de](mailto:info@dasrotezelt.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 zum Ende der Jahresgruppe (11. Februar 2021) herunter, speichere sie ab und drucke sie dir ggf. aus.

## Was du brauchst (Material & Technik)

- Kauf dir ein besonderes **Tagebuch** für dieses Jahr
- Du brauchst einen **Computer oder einen MP3-Player oder I-Phone**, um die Audio Dateien herunterladen und anhören zu können: I-Phones und I-Pads werden die Aufnahme nicht komplett wiedergeben und nach ca. 5 Minuten von vorne beginnen. Deshalb musst du alle MP3s auf deinen PC herunterladen und von da ggf. auf dein I-Phone oder I-Pad ziehen.
- Du brauchst ein **Festnetztelefon, Handy oder ein Skype-Guthaben** für unsere Healing Sessions.
- Und einen **Computer mit integrierter Kamera** (oder einer Kamera zum anschließen dazu) oder ein **Handy** für die Zoom Circle.

## Healing Sessions & Zoom Circle

Es wird über das Jahr verteilt 12 Healing Sessions und 12 Zoom Circle geben (siehe Terminübersicht), an denen du per Telefon bzw. per Computer teilnehmen kannst.

- Zu den Healing Sessions 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.
- An den Live Zoom Circle kannst du über deinen PC oder auch über dein Handy teilnehmen. Hier teilen wir Inspirationen und du kannst deine Fragen stellen. Wenn du nicht live dabei sein kannst, hast du die Möglichkeit, bis 3 Tage vorher deine Fragen per Email an uns zu schicken ([info@dasrotezelt.de](mailto:info@dasrotezelt.de)).
- Die **Einwahldaten** erhältst du jeweils rechtzeitig vorher per Email zugesandt. Versuche live dabei zu sein. Falls du zu einem Termin nicht live dabei sein kannst, gibt es eine **Aufzeichnung** zum Nachhören. Diese wird jeweils am folgenden Tag auf der Kurs-Downloadseite hinterlegt.

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

## Kursablauf

Drucke dir dazu bitte das PDF mit der Terminübersicht für die Online und Live Retreats, die Healing Sessions und Zoom Circle aus.

## Facebook Gruppe (Austausch & Unterstützung)

Unsere geschlossene **Facebook-Gruppe** ist der Raum zum Austausch innerhalb unserer Jahresgruppe vom 23. Februar 2020 bis 11. Februar 2021:

- 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**
- Wir bitten dich, hier **nur Persönliches zu posten** und diese Gruppe nicht als Werbeplattform zu nutzen
- Wir Moderatoren (Alexandra und Ulrike) werden **2-3 x wöchentlich** hier anwesend sein, Inspirationen teilen und ggf. Fragen beantworten
- Die Gruppe **bleibt bis eine Woche nach Kursende** bestehen und wird dann wieder aufgelöst. Wenn du einzelne Posts von dir oder Antworten speichern willst, lade sie dir bis dahin herunter.
- Nach dem Kurs hast du die Möglichkeit, Teil unserer Roten Zelt Facebook Gruppe zu werden, die Raum für Austausch und Verbindung bietet.

Bitte habe Geduld, wenn wir einmal etwas übersehen sollten – es steckt keine böse Absicht dahinter. Wenn wir einmal nicht reagieren, frag bitte nochmal nach, wenn es wichtig ist. Bitte beachte, dass wir nicht alle Posts kommentieren werden. Wenn es dir wichtig ist, und du eine persönliche Antwort von uns möchtest, dann tagge uns in deinem Post (taggen bedeutet, dass du unsere Namen markierst und sie erscheinen dann blau hinterlegt) So bekommen wir eine Nachricht.

## 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.
- Mach es dir gemütlich und teile von deinem verletzbaren Herzen aus, wie sich dein persönlicher Weg entfaltet. **Projektionen haben hier keinen Platz**. Jede erforscht ihre eigenen Gefühle. Wann immer dich etwas oder jemand triggert, frage dich: Was hat es mit mir zu tun? Keine Beurteilung und Verurteilung, kein Vergleichen. Wir sind alle unterschiedlich und haben unterschiedliche Qualitäten. 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. Aber wisse, dass es zutiefst heilsam ist, dich sehen und hören zu lassen und auch jeder anderen Frau hier in der Gruppe liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Wir ermutigen dich daher, aktiv teilzunehmen: Was du hinein gibst, nimmst du auch heraus!
- **Wir geben uns gegenseitig keine Ratschläge und therapieren uns nicht**. Wir hören zu, fühlen mit. Wenn eine Frau Feedback oder Anregung wünscht, dann bittet sie explizit darum, damit wir wissen, es ist o.k. ein Feedback dazu zu geben.
- **Poste keine Werbung** (auch nicht in eigener Sache) und sprich nicht über Dritte, die nicht anwesend sind. Wir weisen darauf hin, dass wir alle Posts, die Werbung oder nicht relevante Links beinhalten oder in irgendeiner Weise unangebracht sind, kommentarlos löschen.

**Die Unterstützung durch eine Gruppe ist etwas Wundervolles und Kostbares!**

Deshalb ermutigen wir 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 / Pseudonym) und diesen Account auch jederzeit wieder löschen.

Schick uns bitte eine Freundschaftsanfrage via Facebook, damit wir dich zur Gruppe hinzufügen können: an Ulrike Sara Shemaya oder Alexandra Lehmann

**Wenn intensive Themen für dich hochkommen, lass es uns bitte per Email wissen ([info@dasrotezelt.de](mailto:info@dasrotezelt.de)).** Wir sind jederzeit für Einzelarbeit buchbar, wenn Themen wirklich brennen – und es intensiven direkten Support dafür braucht.

## Eigenverantwortung

Diese Jahresgruppe im Roten Zelt hilft dir, dich wieder in deiner weiblichen Essenz zu verankern und deine Schöpfungskräfte als lebendige Göttin zu erfahren und zu nutzen, d.h. ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu leben: Du kannst deine Weiblichkeit neu entdecken und heilen, deinen Körper lieben und annehmen lernen, sowie deiner inneren Führung wieder vertrauen und gesunde Grenzen setzen lernen. Diese 12 Monate sind der Beginn und das Fundament für das Erblühen deiner Weiblichkeit und weiblichen Kraft.

### Es funktioniert nur ...

- Wenn du bereit bist, das alte Paradigma wirklich 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.
- Auch schmerzhaft Gefühle, innere Krämpfe, körperliche Beschwerden sind ein Zeichen dafür, dass sich etwas altes löst und dich verlässt. Deshalb bewerte nichts und erwarte nichts.

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, teile deine Erfahrungen im Kreis, bete und vertrau.

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

## Copyright

Bitte beachte, dass das Copyright für das gesamte Kursmaterial in Ton, Bild und Wort bei der 'Das Rote Zelt - Alexandra Lehmann & Ulrike Remlein GbR' 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.

Wir danken dir dafür, dass du das zu 100% respektierst.

Von Herz zu Herz,

*Ulrike & Alexandra*