

## Unsere Arbeitsschritte

### 1. Vorbereitungswochenende (Odenwald)

30. April – 02. Mai 2021

- ✦ Begegnung mit den begleitenden Frauen/Mentorinnen
- ✦ Vorbereitende Übungen, erste Naturerfahrungen

### 2. Visionssuche Toskana

01. – 13. August 2021

- ✦ Vorbereitung im Basislager
- ✦ drei Tage und drei Nächte fastend alleine in der Wildnis
- ✦ Rückkehr und Integration der Erfahrung im Kreis der Frauen

### 3. Nachbereitungswochenende (Odenwald)

24. – 26. September 2021

**Betreuung durch die Mentorinnen  
über den Zeitraum von einem Jahr**

**Kosten: 700 Euro**

(alles inklusive, außer Fahrt in die Toskana)

**Anmeldung: bis 31. März 2021  
über [info@almagraf.de](mailto:info@almagraf.de)**

Du erfährst dann die weiteren Einzelheiten und notwendigen Schritte. Die Anmeldung wird verbindlich mit einer Anzahlung von 300 Euro.



## Wer wir sind

Wir sind ältere und erfahrene Frauen, die vorangehen und die inspirierende, lebensspendende und -erneuernde Kraft von Naturerfahrung und der Arbeit mit Ritualen kennen.

Jede Mentorin hat Visionssuche-Erfahrung und die Absicht, junge Frauen darin zu begleiten, die Loslösung von Kindheit und Jugend kraft- und würdevoll zu vollziehen und die je eigene Vision und Lebensausrichtung zu finden.

### Projektleitung:

Marlene Graf-Bornhütter, Jg. 1952  
Körperpsychotherapeutin seit 20 Jahren  
mit eigener Praxis in Darmstadt und im Odenwald  
[www.almagraf.de](http://www.almagraf.de)

und Team von sechs weiteren erfahrenen Mitarbeiterinnen.

### Projektadresse:

Marlene Graf-Bornhütter  
Neutsch 72, 64397 Modautal  
Tel.: 06167 - 355  
email: [info@almagraf.de](mailto:info@almagraf.de)

Wir arbeiten auf Spendenbasis.

**Spenden** gerne an den gemeinnützigen Verein »Der Kreis e.V. –  
Gemeinschaft für Naturerfahrung und Bewusstseinsarbeit«  
Volksbank Darmstadt, IBAN: DE51 5089 0000 0000 9332 01  
BIC: GENODEF1VBD  
Vermerk: Projekt junge Frauen »roots & wings«

# ROOTS & WINGS

## Vom Mädchen zur jungen Frau



*Initiationsreise in die Toskana  
für junge Mädchen und Frauen  
im Alter von 17 bis 26 Jahren*

**01. bis 13. August 2021**

## Für die Mädchen dieser Welt

*Ich bin über die Bäche gesprungen,  
die Berghänge runtergerutscht,  
um euch zu finden,  
mit euch zu gehen, euch zu lieben,  
mit euch zu lachen und  
euch ein Zuhause zu geben.*

*Bärenmutter, Eulenmutter  
trugen eure Stimmen  
in meine Träume –  
Baten mich, geliebte Wildnis  
zu euch zu bringen, den Töchtern  
der Zersiedlung, der Städte.*

*Und so spreche ich zu euch  
mit tropfenden Fluss-Sandalen,  
beerengefärbten Fingern,  
kiefernharzbestäubten Ellbogen,  
moosverfilztem Haar.*

*Ja, ich werde es tun.  
Göttin, führe mich, und  
ich werde laufen und schwimmen und sprechen  
und unter euch sein.  
Meine Schwestern, meine Töchter.*

*Ich bin den Berg herunter gekommen,  
um euch im grossen Kreis der Ganzheit zu halten –  
in den Armen von Leben – Tod – Licht und Geheimnis.*

*Zuzusehen, wie eure Flügel gross und stark werden.  
Zeugin zu sein, wie euer Licht Wurzeln treibt.  
Euch zur Seite zu stehen.*

*Für euch zu singen, zu tanzen,  
euch zu feiern und zu ehren.  
Damit ihr euch immer erinnert,  
wer ihr seid und warum ihr herkamt.*

Genevieve Emerson



## Der Lebensübergang vom jungen Mädchen zur Frau,

von der Pubertät ins Erwachsensein, ist eine entscheidende Schwelle im Leben. Häufig ist diese Zeit voller Suche und Zweifel und von mehr oder weniger starken Wachstumskrisen bestimmt. Es drängt die Heranwachsenden, aus dem Schutz und Einfluss des Elternhauses herauszutreten und sich auf den eigenen Weg zu machen.

### So sind in dieser Zeit die zentralen Fragen:

- ❖ *Wer bin ich als Frau?*
- ❖ *Was ist mein Weg und meine Aufgabe in der Welt?*
- ❖ *Was will ich mit meinem Leben anfangen?*
- ❖ *Wo ist mein Platz?*
- ❖ *Was sind meine Visionen, Ziele, Träume?*

Schon seit jeher war es Aufgabe der Älteren, die jungen Menschen in das Erwachsensein zu führen und bei diesem zentralen Lebensübergang rituell zu begleiten. Die Visionsuche ist ein solches Ritual, das es seit Jahrhunderten in allen Kulturen und Ländern dieser Erde gab und immer noch gibt. Sie ist eine Zeremonie, in der dieser Übergang (vom jungen Mädchen zur Frau) bewusst vollzogen und gefeiert wird.

Die Visionsuche als Ritual des Übergangs wird dir bei der Klärung der anstehenden Fragen helfen.

## Die Herausforderungen

Du bist nach hinreichender Vorbereitung durch uns drei Tage und drei Nächte, ganz auf dich gestellt, alleine in der Wildnis. Du fastest in dieser Zeit, nur mit der notwendigsten Ausrüstung und Wasser ausgestattet, und bist in direktem Kontakt mit der Natur und ihren Kräften.

*»Mich, tief verwurzelt, der Weite des Himmels öffnen  
und – im Vertrauen auf meinen Halt – fliegen.«*

C. M. Skadé

So kannst du über die äussere Natur mit deiner inneren Natur in Verbindung kommen. Du findest zurück zum Ursprung des Lebens, wirst deine Wurzeln spüren, die dich fühlen lassen, wer du bist und was in dir angelegt ist; Wurzeln, die dich mit anderen Menschen, der Gemeinschaft, der Erde und dem Leben als Ganzem verbinden. Gut verwurzelt wirst du beginnen, dich zu entfalten und zu blühen.

