

# Das Thema an der Landfrauentagung vom 26.10.23 war «ganz Frau!»

Am Morgen machten sich 75 neugierige Frauen an der Liebegg mit Josianne von Quittenduft auf die Reise der vier inneren Jahreszeiten der Frau. Josianne ist Zyklusmentorin, Menstruationskundige und Autorin.

Genau wie in der Natur haben auch wir Frauen vier innere Jahreszeiten erzählte sie uns als erstes. Was muss man sich darunter vorstellen?

Frühling, Sommer, Herbst und Winter – mit den vier Jahreszeiten sind wir in unseren Breitengraden ja bestens vertraut. Aber wie siehts eigentlich mit unseren inneren Jahreszeiten aus? Wisst ihr, wann ihr im inneren Winter seid und was das für euch bedeutet? Wir Frauen sind nämlich von Natur aus zyklische Wesen, teilte sie uns mit. Hier zwei von vier Jahreszeiten als Beispiele:

## **Der innere Winter /ca. Zyklustag 1 bis 5**

Während der Menstruation befinden wir uns im inneren Winter. Rückzug, Ruhe und Stille tun jetzt gut, wir machen Pause. Wir reflektieren und füllen unsere Batterien durch Selbstfürsorge und mehr Schlaf wieder auf. Wir schalten einen Gang herunter, konsumieren weniger Nachrichten und verzichten für ein paar Stunden (oder Tage) auf zu viel Screen time. Wir sind langsamer unterwegs, die Aussenwelt nimmt an Wichtigkeit ab. Wir sind ganz bei uns.

## **Der innere Sommer / ca. Zyklustag 13 bis 19**

Oft die schwungvollste Zeit im Zyklus. Wir zeigen uns gerne, sind hemmungsloser und bereit für die Welt. Wir haben Freude an Gemeinschaft und fühlen uns verbunden. Unsere Geduld ist gross, die Ausdauer auch und wir fühlen uns oft wie Super Woman, die bereit ist für ziemlich alles, was in ihre Richtung geworfen wird.

Ja es war ein gelungener Morgen mit lustigen Anekdoten. Und wenn ich Euch jetzt «gluschtig» gemacht habe, dann schaut euch doch auf der Homepage [Quittenduft.ch](http://Quittenduft.ch) von Josianne mal um.

Nach unserem Mittagessen in der Mensa ging es weiter mit dem kreativen Teil des Tages. In der Arena der Liebegg erwartete uns Tamara Schelling von schellingsblumenhandwerk. Sie begrüßte uns 71 Frauen herzlich. Als erstes erhielten wir per Video die Anleitung für einen Herbstkranz. Jede Frau hatte an ihrem Platz ein Papiersack mit den Materialien für die Gestaltung des Kranzes. Obwohl wir alle die gleichen Schätze der Natur im Sack hatten, war jeder Kranz anders und wir konnten alle eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen.

