



## Frauentempel

Im achtsam geschützten Frauenkreis spiegeln und ermutigen wir einander wer wir sind, erforschen und entdecken was wir brauchen und nähren **die Hingabe an den Moment**, das weibliche Prinzip, finden *Balance im aktiven und passiven Prinzip*.

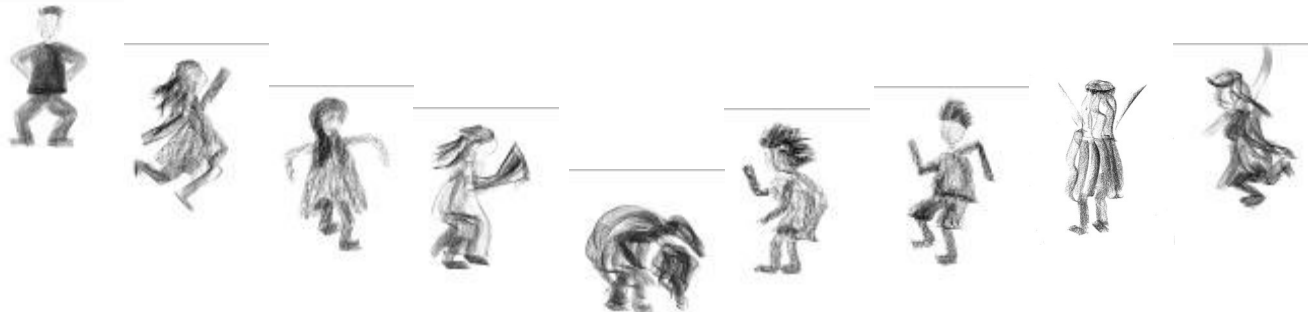
So entdecken wir gemeinsam und du für dich, was du wirklich gerade brauchst und wie du für dich achtsam Verantwortung im Leben übernehmen kannst.

Die weibliche Kraft und das intuitive Wissen aus der inneren Kraftquelle, dem Becken - möchte gefühlt, gesehen und geachtet werden! Blockaden können sanft schmelzen. Raum entsteht wieder für Klarheit und Handlungskraft.

Wie das geht, findest du hier im Kreis in deinem Tempo durch sorgsame Begleitung und deine Zuwendung und Erfahrung damit heraus.

*Zwischen Himmel und Erde liegt der Weg des Herzens.*

**keine Tanzerfahrung notwendig!**



## \* Frauen-Retreat „Selbstfürsorge und Selbstliebe“

### \*Frauentempel-Seminarzyklen

> Aktuelle Termine– Info bitte anfordern bei:  
<elke.grabler@outlook.com>

*Lass deine Weiblichkeit erblühen!*

Eine humorvolle Atmosphäre, verschiedene kreative Methoden und integrative Gesprächsrunden unterstützen den Prozess, das Erfahrene z.B. auch als *Burn out Prophylaxe* im Alltag zu nutzen.

Die Abende dienen der Auslotung der eigenen Tiefe und sind eine kreative-vielfältige, bereinigende, einfache Bewegungspraxis zur Übung der Achtsamkeit mit sich und anderen.

Im Kontakt mit unserem *authentischen Sein* fühlen wir uns lebendiger, wach und gestärkt.

**Für wen?** Frauen jeden Alters, die ganzheitliche Bewegung von Körper, Geist und Seele schätzen, Tiefe und Achtsamkeit im Kreise von Frauen erfahren und sich für ihre Gesunderhaltung eigenverantwortlich einsetzen möchten.

Für die sorgsame Qualität und Tiefe der Abende ist die Anzahl der Teilnehmerinnen auf 10 Frauen begrenzt.

*Willst du wissen wohin du gehst,  
dann sieh nach, woher du kommst.*

*Volkswisheit der Yoruba*

**Begleitung:** Elke Grabler, geb.1961

Lebensberaterin in freier Praxis  
 Humanenergetikerin & Klangenergetik,  
 Initiatische Wegbegleitung, Leibarbeit

**www.donnawetter.at**



Als erfahrene und ausgebildete Transpersonale Körpertherapeutin (Leibarbeit n. Dürckheim) erforsche ich mit Begeisterung das Tor zum Geheimen und die heilsame Wirkung von BEWUSSTSEIN im LEIB über rituelle Räume, den Klang, Rhythmik, Stimme und Bewegung als kreativen Seelenausdruck.

Bald 30 Jahre beschäftige ich mich umfassend und intensiv mit Themen zu Lebenssinn, Gabe und Gesundheit. Nach einem grundsätzlichen Berufswechsel bin ich seit 1992 tätig als Trainerin und Beraterin in der Erwachsenenbildung, mit dem Schwerpunkt prozessorientierter Wegbegleitung. Es bereitet mir große Freude, nährende Erlebnisräume zu schaffen, die unser innewohnendes Potential an Kreativität und Lebensbejahung fördern.

Heilsame Begegnungsräume, Rituale zu entwickeln und zu feiern, die uns hier im Alltag stärken, sind mir ein Herzensanliegen. Daraus entstand das *5 Elemente-Mandala für nährende Frauenheilkreise* (inspiriert und in Anlehnung an die DAGARA-Kosmologie u.a. schamanische Medizinräder).

**Anmelde Kontakt:** **Elke Grabler**  
**8081 Edelstauden 56**  
**+43-(0)664/730 830 48**  
**donnawetter@aon.at**



Dein Platz ist fix mit deiner schriftlichen Anmeldung und der Beitragsüberweisung nach der Anmeldebestätigung.

**Anmeldung bitte mit deinen vollständigen Kontaktdaten** per Post oder **per Mail an:** [donnawetter@aon.at](mailto:donnawetter@aon.at) und nach der Anmeldebestätigung mit Überweisung. Bitte mit Vermerk: dein Name u. Veranstaltungsdatum!

Aus organisatorischen Gründen gelten die AGB: Storno tritt in Kraft bei Absage/ Rücktritt ab 2 Wo davor, es verbleibt der gesamte Beitrag.

Fotos: Elke und Markus Grabler  
 Zeichnungen: Elke Grabler

**„Tanz dir die Seele frei– mit leichten Füßen hin zur inneren Mitte“  
Tanz und Meditation für Frauen**, ein bestehendes Angebot in Leibnitz seit 2004

„Diese regelmäßigen Zusammenkommen im Kreis von liebgewonnenen Frauen schätze ich sehr. Das sind die wenigen Momente für mich, ich denen ich wirklich „runterkommen und im HIER“ sein kann! Danke, dass es den Kreis nun schon einige Jahre gibt und ich immer wieder kommen kann!“ 2009 *Anne- Lise, Leibnitz*

„Liebe Elke! Danke für deine achtsame und wertschätzende Begleitung uns aller im Kreis. Das hat den Kreis sehr bestärkt und für so viel Wohlwollen füreinander gesorgt. Wie gern erzähle ich anderen Frauen davon, dass sie hier im Kreis wirklich mit sich weiterkommen kann, bewusster mit sich im Kontakt zu sein, sich klar wahrzunehmen, zu spüren und anzunehmen, wie sie nun mal gerade ist... sich ent-wickeln kann. Nur weiter so!“ 2010 *Maria, Leutschach, Sozialarbeiterin, Land-und Weinwirtin*

„Ich kann nur sagen: Frauen, das tut euch allen gut in der Seele, in der Art so zusammenzukommen, wie das hier im Frauenkreis bei Elke möglich gemacht wird!  
Elke, DANKE für dein SEIN!“ 2010 *Christine; Jagerberg*

„In einer für mich fordernden Zeit fand ich im angebotenen Frauenkreis Halt, Zuspruch, Kraft und das Gefühl „Alles darf sein“. Elke versteht es durch ihre Kompetenz, bei Bedarf eine geplante Session kurzfristig so zu verändern, dass der Abend auf die jeweilige Situation oder Bedürfnisse neu abgestimmt wird und sich dadurch sehr stimmig und wieder rund anfühlt. Ich nehme sie als sehr authentisch wahr und spüre die Herzlichkeit und Kraft in ihrer Arbeit.“ 2010 *Sandra Selbständige Unternehmerin als Friseurin, Lebens & Sozialberaterin, Oberrakitsch*

„`Du bist bloß immer nur einen Atemzug von deiner Mitte weg`. Danke, dass ich mich im Kreis immer wieder daran erinnern kann.“ 2010 *Susanne*

„Das Vertrauen in die eigene Intuition ist in diesem Frauenkreis für mich am meisten gestärkt und geweckt worden. Freies Tanzen ist eine wunderbare Ausdrucksform, die ich nicht mehr missen möchte.“ 2011 *Ingrid*

„Das Tanzen ist neben dem *heilenden Singen* zu einer weiteren sehr wichtigen Säule in meiner Arbeit mit mir selbst geworden. Meine Seele war mir sehr lange Zeit sehr fremd und ich hatte nur selten Kontakt mit ihr. Das Tanzen ermöglicht mir, mit meinem Innersten in Kontakt zu kommen und ein Potential in mir zu entdecken, das in meinem Leben erst langsam seinen Platz einnehmen durfte. Ich fühle heute ganz neue Qualitäten, die mein Leben sehr reich und wertvoll machen: Wertschätzung mir selbst gegenüber, Selbstliebe, Fülle, Gemeinschaft mit wundervollen Frauen, Humor, Spaß am Leben, Offenheit und vor allem Herzlichkeit. Jeder Tanzabend hat seine ganz besondere Qualität. Die Auswahl der Musik, die verschiedensten Elemente, die Elke aus ihrem reichen Erfahrungsschatz einfließen lässt, die behutsame Unterstützung in ausgelösten Prozessen ermöglichten mir, Teile zu erlösen, Teile zu integrieren, Schatten- und Sonnenseiten von mir kennen und lieben zu lernen. Der 2-Wochenrhythmus und das Tanzen-in-Zyklen sind für mich sehr stimmig. Das Tanzen in der Gruppe ermöglichte mir vor allem, mich selbst als Teil eines großen Ganzen wahrzunehmen. Ich lerne meine Seele immer besser kennen und schätze sie heute als eine sehr, sehr liebe Freundin. Ich danke Elke, für ihre sehr, sehr wertvolle Arbeit und vor allem für die Liebe, die uns nun schon sehr lange Zeit verbindet. Alles Liebe!“ 2012 *Gabriele aus Seggauberg, Museumswärterin*

„Das Vertrauen in die eigene Intuition ist in diesem Frauenkreis für mich am meisten gestärkt und geweckt worden. Freies Tanzen ist eine wunderbare Ausdrucksform, die ich nicht mehr missen möchte.“ 2011 *Ingrid*

**2012– das Jahr der Verbindung zur geistigen Welt und Ahnen,  
Visionen, Kreativität und Sexualität - Element FEUER**

„Durch das Jahr Tanzen...Seit einem Jahr gönne ich mir, gemeinsam mit einer Freundin, unter der feinfühlig, achtsamen Anleitung und Begleitung von DONNAwetterFachfrau Elke Grabler, vierzehntägig, einen Tanzabend mit Frauen. Jedes Mal neu ein Ankommen im FrauenKreis, im JahresKreis und bei mir, mit Hilfe von Be-Weg-en, Tönen, ruhig sein. Immer noch bin ich aus diesen Abenden bereichert und gestärkt nach Hause gekommen. (Trotz der langen Anreise!) Danke Elke, danke ihr Frauen! DONNAwetter, das tut gut!“ 2012 *Andrea Ernestine Hohegger; Graz/ Dipl.Pädagogin, Sozialpädagogin, drehungen Trainerin, Feldenkrais@Lehrerin, bones for life@ Ausbildungstrainerin.*

„Als ich die Tanztherapieausbildung begonnen habe, suchte ich nach Angeboten, um meine dafür notwendigen Tanzstunden „sinnvoll“ zu verwenden. Mit Frauen gemeinsam zu tanzen ist für mich nicht nur sinnvoll, sondern vor allem heilend. Ich habe dich, Elke als eine einfühlsame, achtsame und durchaus sehr lustige Leiterin erlebt. Deine Musikauswahl war einfach immer der Zeit entsprechend passend... das bewunderte ich echt!!!! Ich habe noch mehr Zugang zu meiner Weiblichkeit bekommen. Ich durfte spüren meine Kraft, Stärke, Traurigkeit, Verspieltheit,... Sehr wohltuend war für mich im Kreis der Kontakt zu anderen Frauen, die tolle unterschiedliche Musik, die (rote) Kleidung, viel Spaß und Humor, Zugang zur Leichtigkeit... am tiefsten berührte mich das Feuerritual! Ein sehr gutes Angebot für Frauen, ihr Innerstes zu bewegen, was auch immer an der Zeit ist „bewegt“ zu werden.“ 2012 *Cornelia Rosenberger; Sehfrühförderin, Tanztherapeutin i.A.u.S., Gleisdorf*

**2013-das Jahr der Transformation und Magie—Element NATUR**

„ Immer wieder dankbar bin ich für deine Achtsamkeit, und spannend für mich zu erfahren, wie es doch auch leicht gelingt den RAUM zu weiten – jederzeit, wenn ich bereit dafür bin...“ 2013

***zusammenkommen***

*- und zusammen kommen -  
in Bewegung kommen  
in Fluss kommen  
allein oder zusammen  
und Hilfe dabei bekommen,  
wenn einer Einzelnen was (hoch-) kommt,  
das bekommt mir gut*

2013 von Andrea E. Hohegger der Frauengruppe gewidmet



**2014– Das Jahr „der Erinnerung“-Element MINERAL**

„ Immer wieder dankbar bin ich für deine Achtsamkeit, und spannend für mich zu erfahren, wie es doch auch leicht gelingt den RAUM zu weiten – jederzeit, wenn ich bereit dafür bin....“

„In diesem Zyklus konnte ich mich noch mehr öffnen. Vor allem habe ich das Gefühl, den Raum, den du– Elke– uns Frauen zur Verfügung stellst, voll ausschöpfen zu können und mich darin bis in alle Ecken hinein auszudehnen. Jeder Zyklus führt mich ein Stück weiter. Mittlerweile bin ich mir so vertraut, dass ich jetzt auch den Mut und das Vertrauen entwickeln konnte, mich im Außen zu zeigen. Es gibt für mich inzwischen nicht mehr die Grenze zum „Alltag“. All deine Angebote, sei es Formen, tönen, Singen, Tanzen, Malen und vieles mehr, nehme ich jedes Mal dankbar an und freu mich dabei, mich und die anderen Frauen dabei wahrzunehmen, zu spüren, zu sehen, zu hören. Viele deiner Zugänge, die ich vor den Tanzzyklen nicht kannte, sind heute ein wichtiger Bestandteil meiner spirituellen Übungen. Auch der Austausch am Anfang gibt mir sehr viel. Ich habe dabei das Gefühl, dass alles, was jede Frau mitteilt, mich mehr wahrnehmen lässt, was mich in meiner Tiefe bewegt. Dadurch, dass es ausgesprochen wird, wird mir sehr vieles erst bewusst und klärt für mich einiges an diesen Abenden! Auch meine Kleidung wird immer farbenfroher und bunter. Wenn ich mich im Alltag scheinbar in meine gewohnten Rollen verliere, fällt mir das sehr rasch auf und ich kann zu mir zurückkehren.“ Dez 2014

**2015– Das Jahr der Heilung, Fülle, Geborgenheit– Element ERDE**

„ Ich staune oft über mich selbst, was es alles noch zu entdecken gibt.... Die Vertrautheit untereinander tut mir sehr gut, das allein hat schon `nährenden` Charakter und freut mein Herz jedes Mal, wenn wir zusammenkommen. Und dass wir auch viel miteinander lachen können.“

„Das Tönen und Singen habe ich eigentlich erst durch Elke im Tanz-Frauenkreis für mich als belebende Quelle entdeckt. Gerne komme ich deshalb auch immer wieder in die Singkreise. So ist zu mir -außer der längst geliebten tanzenden Bewegung— in den letzten 2 Jahren noch das Singen dazugekommen! Singen wurde inzwischen so wesentlich für mich, dass ich auch in meinem Alltag -ganz im Gegensatz zu früher !!!- überall ohne `Genierer` sehr gerne einfach darauf los singe. Ich traue mir mehr zu, auch in anderen Dingen! Ich Danke dir von Herzen, liebe Elke!!“

„Nach den vorangegangenen Jahren der wirklich großen Umbrüche und Veränderungen in meinem Leben, habe ich auch dank des Frauenkreises wieder mehr Sicherheit und Vertrauen ins Leben gefunden. Großes und kleines Glück kann ich wieder spüren und annehmen, dafür tun mir die achtsamen Abende, die Elke sorgsam für uns gestaltet, einfach auch sehr gut.“



„Oft kann ich gar keine passenden Worte dafür finden, ...was ich alles hier im Tanzkreis entdecke und erfahre im Inneren, das ist häufig sprachlich zu ungenau, das Erlebte geht weit darüber hinaus...aber ich bin sehr froh, hier im Frauenkreis für mich so bestärkende Wege ertanzen und beschreiten zu können. Eindeutig mutiger und entscheidungsfreudiger bin ich rückblickend geworden. Ich nehme hier immer ganz viel positives nach hause mit.“

**2016– das Jahr der Reinigung, Klarheit und Tiefe, bewegt und vertrauensvoll im Fluss sein– Element WASSER**



**2017– das Jahr der Verbindung zur geistigen Welt und Ahnen, Visionen, Kreativität und Sexualität - Element FEUER**



**2018– das Jahr der Transformation und Magie—Element NATUR**

Wenn du dich besser kennen lernen möchtest, wenn du dich mehr im Körper zuhause fühlen und entdecken möchtest, wenn du einfach DU SELBST sein möchtest, wenn du im Tanz fließen möchtest, wenn du mit anderen zusammen lachen und auch weinen möchtest... und so vieles mehr! Hier im Frauenkreis bist du geborgen, einfach gut aufgehoben unter der einfühlsamen und sorgsamen Begleitung von Elke. Ein herzliches DANKE!“  
2018 Eva

