

24.-26. Mai 2024

im
ELAfora
Energia Luce Allegrìa

Menströse Frauen + Die mit der Mondin tanzen

IM SALON DER MUSEN

KABARETT & MUSISCH KREATIVES KURZ-RETREAT

Claudia Clarin – Liedermacherin, Schauspielerin & Mädchenkreisleiterin – kommt mit ihrem nicht ganz alltäglichen & sehr weisen Kabarett „Menströse Frauen“ direkt aus Deutschland in die Schweiz und bringt gleich noch **Nana Mara** mit. Diese bezeichnet sich selbst als **inspiratöse & malende Poetin und ist von Hause aus Systemische Familienstellerin**. Beide erobern gern wortgewandt & humorvoll die Herzen der Menschen. Sie haben ihr Leben den weiblichen Zyklen und der weiblichen ART zu denken, zu spüren & zu sein verschrieben. Beide bringen zutiefst weibliche Themen auf die Bühne und wollen diese wieder salonfähig machen für ein wohlwollendes AlltagsMiteinander von Frauen & Männern. **Die Musen sind bereit. Eist Du es auch?**

Programm

Freitag, 24. Mai 2024 | 19 Uhr
Unabhängig buchbar!

Kabarettabend
„Menströse Frauen“
mit Claudia Clarin
und anschließendem
Plaudern mit den
Künstlerinnen

**39 CHF/
EURO**

(inkl. 1 Glas Sekt & einem
erotischen Gebäck)

Freitag, 24. Mai 2024 | 15 Uhr bis
Sonntag, 26. Mai 2024 | ca. 16 Uhr

Das ganze Wochenende
im ‚Salon der Musen‘
Die mit der Mondin tanzen
(incl. Kabarettabend)
in Begleitung von Nana Mara
und Claudia Clarin

397 CHF/EUR

- Freundin mitbringen:
je 350 CHF/EUR

‘Menströse Frauen’ im Salon der Musen

Im Kabarettstück 'Menströse Frauen' plaudert Claudia Clarin voller Unschuld und wissenschaftlich fundiert, mit einem hohen Wiedererkennungswert über den menströsen Alltag der Frauen. Dabei geizt sie nicht mit Spitzfindigkeiten und Humor. – Wer sich als Frau nach diesem kabarettistischen Bühnenstelldichein kreativ und tiefer verstehen lernen möchte, nutzt die Gelegenheit und ist direkt am Wochenende dabei im

Salon der Musen – ‚Die mit der Mondin tanzen‘

Dieses Retreat dient der Entfaltung Deiner intuitiven, kreativen Schöpferkraft.

Claudia Clarin & Nana Mara halten Dir den Raum und öffnen dabei den Musen in Dir Tür und Tor, um Dir eine allumfängliche Erfahrung Deiner Weiblichen ur.Kräfte zu ermöglichen.

KURZ: Dein weibliches Denken, Fühlen, Handeln & Sein stehen im Mittelpunkt. Du erfährst Dich in der Vielfalt Deines musischen

AusdrucksPotenzials,
was letztendlich Deinem
HeilSein dient.

**Darum lohnt es, dass
Du dabei bist ...**

Du darfst an diesen Tagen einmal frei atmen und Dich kreativ & verspielt bewegen im Kreis gleichgesinnter Frauen. Der ‚Salon der Musen‘ lässt Dich auf tausend&einerley Art, Dich in Deiner weiblichen Weisheit erfahren und erleben. Tanze mit uns im hellen Monden.Licht Deiner weisen Weiblichkeit.

Der ‚Salon der Musen‘ ist insbesondere für Frauen

ab den Wechseljahren oder auch in Vorbereitung darauf.

die immer wieder mit PMS zu kämpfen haben und für all Jene,

die, all dies bereits hinter sich ließen und nun auf dem Weg zu ihrem leichten Königinnen-Dasein sind.

Singen, Lachen, Tanzen, Malen, in verschiedene Rollen schlüpfen, die Kraft der Natur erleben, Saunieren, Geschichten erzählen, Schreiben – all die Musen dürfen dabei sein & Du Dich dabei nach Herzenslust genießen.

Über die beiden Künstlerinnen:

Claudia Clarin geb. 1977 und Nana Mara geb. 1963 sind Frauen, die im Osten Deutschlands aufwuchsen. Dort durften wir eine andere Art, Frau zu sein erleben, die uns mit diesen zutiefst weiblichen Themen lockerer und offener umgehen und uns mit weniger Scham aufwachsen ließen. Wir erfuhren, was es heißt, selbst bestimmt Frau zu sein und erlebten unsere Mütter als selbständig agierende und über ihr privates und berufliches Schicksal bestimmende Personen. Der weibliche Raum für Frauen war offen. Die auf der anderen Seite oft wenig Raum lassenden Umstände der Diktatur machten uns erfinderisch und forderten unseren kreativen Geist heraus. Wir beide erleben heute – über 30 Jahre nach der Wende – im Gespräch mit im Westen aufgewachsenen Frauen, dass sie mit Verwunderung auf uns blicken, wie frei wir mit Männern und mit uns selbst als Frau unterwegs sind, obwohl die Ansätze im familiären Heranwachsen oft sehr ähnliche waren.



CLAUDIA CLARIN

Die von Claudia Clarin entdeckten und erforschten sechs Phasen im monatlichen Zyklus und im Lebenszyklus einer Frau, geben uns während dieses Wochenendes Orientierung. Diese sechs Phasen stellt sie auch in ihrem Kabarett „Menströse Frauen“ vor. Dieses Kabarett dient einmal der Unterhaltung & ist ein hervorragender „Opener“ für das sich anschließende Retreat „Die mit der Mondin tanzen“.

Nana Mara kommt an dieser Stelle hinzu. Sie ist wie eine nie versiegende Quelle der Kreativität. Blitzschnell erfasst sie emotionale Empfindungen und weiß ihnen wortgenau Ausdruck zu verleihen, was Dir ein Gefühl von tiefem Vertrauen vermittelt. Sie kennt & weiß um die intuitive kreative Kraft des Malens, die sich als starke manifestierende Quelle, aus unserem Unterbewusstsein agierend, entpuppt.

Du profitierst vom enormen Wissen & Können dieser beiden Forscherinnen über die kreative, intuitive weibliche Intelligenz, der zwei hingebungsvoll feinfühligem Künstlerinnen mit Herz, Seele & Esprit.

NANA MARA
(ALIAS SUSANNE STEUER)

Wer noch mit dabei sein sollte ...

Ein ZauberKoch - Enrico - ist mit an Bord & kocht für uns

Was wäre ein solches Retreat ohne betörendes Essen, das alle unsere Sinne nährt und uns leichten Sinnes und verzaubert sein lässt? Deshalb ist er mit dabei.

Freue Dich mit uns über Enrico und seine excellente vegetarisch-vegane Cuisine.

Da er zudem über das heilsame Talent & Können der ShiatSu-Massage verfügt, kannst Du Dir spontan vor Ort eine Massage bei ihm buchen. Zwischen den KochZeiten ist Zeit auch dafür.

Organisatorisches auf einen Blick

Anreise:

Freitag, 24. Mai 2024

Offizieller Start 15 Uhr

Ende:

Sonntag, 26. Mai 2024, 15 Uhr

Tagungspauschale mit VollVerpflegung:

323,-€ for all days

incl. Kaffee, Tee,

Wasser, Snacks

sowie **Sauna & Pool**

Für Übernachtungen

kontaktiere bitte das ELAfora

Kontaktdaten

findest Du auf Seite 4, unten
In unmittelbarer Nähe von ELAfora
gibt es preislich unterschiedliche
& sehr schöne Objekte.

Zum guten Schluss - Fragen, die uns häufig gestellt werden:

Ist es gut, meine Schwester, Mutter, Freundin in den ‚Salon der Musen‘ mitzubringen?

Ja, das ist gut. Ein sehr guter Gedanke sogar. Denn unser schwesterliches Band ist oft zerrissen, unser Band zwischen Mutter und Tochter ist oft gestört und das zu unseren Freundinnen hängt allzu oft nur am seidenen Faden des gemeinsamen Leidens am Mann/Partner. Unsere Verbindungen sind oft Schicksalsbänder, die von Schwerem, vom Leiden, vom einander abnehmen des Schlimmen oder des Verlustes geprägt sind. Das ist auf Dauer kein gutes Band und macht uns noch bedürftiger und abhängiger. Es ist Zeit, uns einander „unter die Röcke schauen zu lassen“ und unsere Gefühle in die eigene Verantwortung zu nehmen, was wir nie gelernt haben. So gelingt es uns, unsere eigenen Schicksalsfäden zu weben. Daraus entsteht eine echte, zutiefst ehrliche Solidarität aus der Freude, aus dem Schauen auf unsere Kinder, auf gemeinSAME, fruchtbare und beflügelnde Projekte, die aus unserer weiblichen Schöpferkraft heraus entstehen konnten.

Darf ich meinen Mann mitbringen?

Ja, Du darfst UND er darf sich an diesem wunderbaren Ort erholen und seine Seele baumeln lassen (Natur/Sauna/Pool), während Du mit uns das Seminar durchlebst. **Oder lieber so?** -

Es gibt ja Menschen, die gern und immer was Anregendes zu tun haben müssen. Dann ist der Mann an Deiner Seite ein gern gesehener Mit.Akteur & Creator in der Küche bei unserem EventKoch Enrico, der uns an diesem Wochenende kulinarisch verwöhnt. Dort lernt man zugleich zauberhaft einfache Mahlzeiten in der Küche zu kreieren: gesund, optisch der Burner und schlicht & ergreifend: köstlich.

Teilnahme ist zugleich KochKurs

und mit dem Invest der TagungsPauschale abgegolten.

KONTAKT &

Anmeldung: 63nanamara@gmail.com

[Susanne Steuer](mailto:Susanne.Steuer@leichtleben.org)

www.leichtleben.org



Wir freuen uns auf Dich!

Herzlichst

Claudia Clarin

Enrico & Nana Mara

DETAILS ZUM SEMINARORT



Wo ist das ELAfora?

Unsere Location liegt im wunderschönen Salouf in Graubünden, eingebettet in den Naturpark ELA mit einer grossen Artenvielfalt an Schmetterlingen, einer ausgedehnten Wald- und Wiesenlandschaft, zahlreichen Wanderwegen und einem Wasserfall – quasi vor der Haustüre.



Was den Ort so besonders macht - einzigartigen Elementen ganz nah sein



Wasser

In der Nähe des ELAfora gibt es eine Urquelle, die nur so vor Energie sprudelt. Bade deine Füsse darin und tanke Kraft für deine Vorhaben, oder schöpfe Ideen und Inspiration für Kreatives mit deiner Gruppe oder deinen Gästen.

Licht

Zur Region Graubünden sagt man nicht umsonst, dass es die Region mit den meisten Sonnenstunden ist. Und nicht nur das! Das Licht um Salouf strahlt auf eine besondere Art und Weise. Erlebe es und lass dich berühren.

Lage

Salouf liegt am Fusse des Piz Toissa, einem uralten Vulkan, der vor einer Milliarde Jahren aktiv war und alles dort mit seiner Kraft speist. Herzliche Menschen und die mit Sgraffito-Kunst verzierten Gebäude zeichnen diesen Ort aus.

Natur

Entdecke die üppige Natur und Artenvielfalt im Naturpark ELA, der das ELAfora umgibt. Hier leben 1/3 aller in der Schweiz bekannten Schmetterlinge und Insekten. An jeder Ecke ein neues Geschöpf, welches im Einklang lebt und pure Leichtigkeit verströmt.

KONTAKT

ELAfora AG
Veia Pulens 15,
7462 Salouf (Surses)
Graubünden, Schweiz

contact@ela-fora.ch
www.ela-fora.ch



ANFAHRT

Ca. 2 Stunden
von Zürich und Luzern.
Ca. 3 Stunden
von Bern und Basel.

