

KNOW THYSELF

Female Architecture & Zyklische Ausrichtung

Ein *Human Architecture*® Workshop

Ein intimer Workshop über weibliche Rhythmik, Nervensystem, zyklische Intelligenz und die Art und Weise, wie Frauen natürlich arbeiten, entscheiden, erschaffen und sich durchs Leben bewegen.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich selbst tiefer verstehen und wieder mehr in Einklang mit ihrer eigenen inneren Struktur leben möchten - statt dauerhaft gegen den eigenen Rhythmus zu arbeiten.

In einer Zeit permanenter Reize, Leistung und äußerer Anforderungen entsteht oft eine Distanz zum eigenen Körper, zur eigenen Energie und inneren Klarheit.

„Know Thyself“ schafft einen Raum, um wieder bewusster wahrzunehmen:

Wie funktioniert mein System eigentlich?

Wie bewege ich mich natürlich durch Phasen von Energie, Rückzug, Kreativität und Regeneration?

Und wie kann ich beginnen, mehr in Ausrichtung statt in Überforderung zu leben und zu arbeiten?

Durch die Perspektive von ***Human Architecture*®** erkunden wir:

- weibliche Rhythmik
- zyklische Intelligenz
- Nervensystem-Regulation
- energetische Muster
- Selbstwahrnehmung
- Arbeit & Kreativität in Ausrichtung statt Überforderung

Der Workshop verbindet:

- **strukturierte Impulse**
- **Reflexion**
- **Atemarbeit**
- **Nervensystem-Regulation**
- **embodiment-orientierte Praxis**
- **Integration**

Nicht mit dem Ziel, jemand anderes zu werden -
sondern die eigene Architektur klarer zu verstehen.

INDIVIDUELLE AUSRICHTUNG

Nach der Anmeldung erhält jede Teilnehmerin ein kurzes **Intake-Formular**, das vor dem Workshop ausgefüllt werden muss.

Dadurch entsteht die Möglichkeit, nicht nur allgemein über weibliche Architektur zu sprechen, sondern präziser auf die **individuellen Systeme, Muster und aktuellen Lebensrealitäten der Teilnehmerinnen einzugehen**.

So kann der Workshop persönlicher, relevanter und strukturell abgestimmter gestaltet werden.

WAS ERKUNDET WIRD

KNOW THYSELF

- weibliche Architektur
- innere Rhythmik
- Nervensystem & Energiehaushalt
- Ausrichtung statt permanentes Funktionieren
- Muster von Überforderung und Überanpassung

ARBEITEN IN AUSRICHTUNG


- zyklisches statt lineares Arbeiten
- kreative und regenerative Phasen
- Grenzen & Energie
- Klarheit und Entscheidungsfindung
- nachhaltige Selbstführung


REGULATION & EMBODIMENT

- Atemarbeit
- Nervensystem-Regulation
- geführte Reflexion
- embodiment-orientierte Praxis
- Integration

DETAILS

 DALi - Sulzbach-Rosenberg

 Samstag, 20. Juni 2026

 16:00–18:30

Investment

44€ Early Bird (MAI)

55€ Regulär (JUNI)

Begrenzte Plätze für eine intime und persönliche Atmosphäre.

HUMAN ARCHITECTURE®

Human Architecture® versteht den Menschen als integriertes System aus Körper, Nervensystem, Verhalten und innerer Organisation.

Die angebotenen Inhalte dienen der Selbstwahrnehmung, Regulation und strukturellen Ausrichtung und ersetzen keine medizinische oder psychologische Behandlung.