



Katja Schmid

Magische Kreise

DEIN MINI-FAHRPLAN
FÜR DEINE
ERSTEN FRAUENKREISE
INKL. ZWEI BESONDERE RITUALE

Dieses Dokument wurde mit viel Herz und Seele erstellt von
Katja Schmid.

Copyright© 2025 Katja Schmid
Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck, Kopie und Verwendung dieses Materials für
Marketing- und Verkaufs-Zwecke etc., auch auszugsweise,
ist nach Urheberrecht gesetzlich verboten.

Du darfst die Inhalte natürlich in deinen Kreisen und Gruppen
anwenden.

www.katjaschmid.com
Email: katja@katjaschmid.com

Texte & Design: Katja Schmid, Canva

Fotos: Patricia Lang, Stefanie Kisbauer, Unsplash & privat

www.instagram.com/katjaschmid_soulwork/
www.instagram.com/frauenkreis.regensburg/





Über mich

Ich bin ausgebildete psychologische Beraterin, Coach und Frauenkreisleiterin. Seit mittlerweile knapp 15 Jahren begleite ich vor allem Frauen durch innere Prozesse und unterstütze sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Mein Fokus liegt dabei auf dem großen Thema Weiblichkeit und weibliche Energie - sprich: Intuition, Emotionen, Körperwahrnehmung und wieder in Verbindung kommen. Insbesondere in Verbindung mit uns, unseren Gefühlen und unserem wunderbaren weiblichen Körper - aber auch in die Verbindung mit anderen Menschen.

Ich glaube daran, dass wir als Frauen eine besondere Rolle in der Gesellschaft, aber auch zu dieser Zeit auf diesem Planeten haben und dass es an der Zeit ist, unsere weibliche Kraft und Weisheit führen zu lassen. Mein erster Frauenkreis fand 2012 in Regensburg statt. In den darauf folgenden Jahren habe ich hunderte Frauen in Gruppen- und Einzelsettings begleitet. Im Jahr 2020 erschien das von mir aus dem Englischen übersetzte Buch "Dem Mond so nah", welches als Wegweiser zur ersten Periode für Mädchen gedacht ist.

Nach einer längeren Familienpause (ich bin Mama von 5 Kindern) halte ich seit Anfang 2024 wieder einen monatlichen Frauenkreis in Regensburg. Weiterhin halte ich einen monatlichen Online-Frauenkreis, sowie verschiedene Kreise mit speziellen Frauen-Themen. Ich empfinde die Arbeit mit Frauen - sowohl einzeln als auch in Gruppen - als Teil meines Seelenweges und meiner Berufung.

Ich glaube zutiefst daran, dass Veränderung in uns selbst beginnt - und sich von dort aus in unsere Familien und Gemeinschaften ausbreiten wird. Lasst uns beginnen!

ÜBERBLICK

Die Nachfrage nach sicheren, heiligen Räumen für Entwicklung und Entfaltung für Frauen steigt.

Aus diesem Grund braucht es mehr und mehr der geborenen Anführerinnen, die sich gerufen fühlen, diese sicheren und geborgenen Räume zu erschaffen und zu halten.

Bist du eine davon?

...spürst du auch den Ruf in dir, den Weg eines neuen weiblichen Bewusstseins zu gehen?!

Dann komm' und ich begleite dich ein Stück auf diesem Weg hin zur Raumhalterin für Frauenkreise oder -gruppen...

DEIN WARUM

Um Frauen behutsam und sanft in ihren Prozessen, sowie durch Emotionen zu begleiten, ist es absolut erforderlich, dein Innenleben, sowie dein Auftreten unter die Lupe zu nehmen und dich entsprechend neu auszurichten.

Dein WARUM stellt hier die Grundlage für deine Kreise und -gruppen dar - und dein Warum ist auch der Magnet, der aktiviert wird, wenn es darum geht, deine Kreise und -gruppen zu füllen.

Im Folgenden führe ich dich durch einen kleinen Prozess, um zum Kern dessen zu gelangen, was du mit deinen Kreisen in die Welt bringen und für deine Teilnehmerinnen transportieren wirst.



BEGINNE MIT DEINEM WARUM

WARUM WÜNSCHST DU DIR EINEN FRAUENKREIS? INWIEFERN HILFT EIN FRAUENKREIS DIR?

(LASS' MAL VÖLLIG BEISEITE, WARUM DU ANDERE UNTERSTÜTZEN MÖCHTEST!)

WENN DU DICH TIEFER MIT DER VORHERIGEN FRAGE UND DEN DAZUGEHÖRIGEN
ANTWORTEN VERBINDEST, WIRST DU AUCH EINEN STÄRKEREN BEZUG ZU DEINEM
INDIVIDUELLEN WARUM BEKOMMEN.

FRAGE DICH NUN, WIE STARK DAS BEDÜRFNIS FÜR DICH IST, WELCHES DU MIT DEINEM
FRAUENKREIS STILLEN MÖCHTEST.

VERSUCHE DIES HIER AUF EINER SKALA VON 0 (SEHR WENIG) BIS 10 (ABSOLUT
NOTWENDIG) EINZUORDNEN.

BONUS-TIPP:

DEIN INDIVIDUELLES WARUM BILDET EINE WESENTLICHE GRUNDSÄULE FÜR EINEN TIEFEN UND STARKEN KREIS. DURCH DIE KLARE VERBINDUNG MIT DEINEM WARUM AKTIVIERST DU DEN INNEREN MAGNETEN, MIT DEM DU DEINE KÜNFTIGEN TEILNEHMERINNEN ANZIEHEN WIRST.

LASSE DIESE ÜBUNG DAHER AUF KEINEN FALL AUS!

DEINE INTENTION

NUN GEHT ES EIN WENIG TIEFER.

WAS IST DEINE INTENTION? WAS SOLL DEIN KREIS DIR BRINGEN?

(Lass' auch hier völlig frei, was dieser Kreis deinen Teilnehmerinnen bringt.)

DEINE INTENTION

WELCHE MÖGLICHKEITEN WERDEN SICH FÜR DICH
AUS DIESEM KREIS ERGEBEN?
WAS WIRST DU ERFAHREN UND ERLEBEN?
WIE WIRD SICH DIES ANFÜHLEN?

Erlaube dir hier, ganz intuitiv zu schreiben, was gerade kommen will.

MINI-FAHRPLAN ERSTER FRAUENKREIS

- Bestimme wie groß dein Kreis sein soll und wo er stattfinden wird. (TIPP: Starte klein und so einfach wie möglich!)
- Nutze Ressourcen, wie z.B. eine Emailliste, ein größeres Netzwerk, Freunde und Bekannte. Wenn du noch keine Ressourcen hast, beginne damit, dir eine Liste oder Community aufzubauen - am Einfachsten geht das über Soziale Medien bzw. mit Hilfe eines Messenger-Dienstes.
- Lege ein Datum für deinen Kreis fest und gehe ein Commitment mit dir selbst ein, dass an diesem Tag dein Kreis stattfinden wird. Bereite dich gut vor und bewirb deinen Kreis auf allen möglichen Kanälen.
- Beginne mit der Bewerbung 3-4 Wochen vor dem Termin. Auch hierfür kannst du Soziale Medien & Messenger nutzen.
- Starte mit einem Preis, der sich für dich gut anfühlt - oder mach' den ersten Kreis z.B. auf Spendenbasis.
- Mach' dir ein Script und lege einen Ablauf und Inhalte für deinen Kreis fest.
- Stelle passende Musik zusammen, überlege dir, welche Utensilien du benötigst und wie du den Kreis auch optisch gestaltest.

-

BONUS-TIPP: 1. Dein erster Kreis sollte nicht länger als zwei Stunden gehen! Beginne klein und überfordere dich nicht.
2. Denk' dran, immer wieder auf deinen Kreis hinzuweisen, besonders in den letzten zehn Tagen davor!

CHECKLISTE

(mögliche Grundausstattung und Hilfsmittel)

- kreisförmiger Altar in der Mitte mit Kerzen, Blumen, Edelsteinen, Räucherwerk (Salbei, Beifuß, Palo Santo, Zedernholz, Weihrauch etc.)
- ätherische Öle, Orakelkarten, passende Musik (ich nutze Spotify)
- Sitzkissen, Decken, Matten, etc.
- gedämpftes Licht, Kerzen, Tücher, Tee/Wasser, evtl. Snacks
- Blätter und Stifte, Taschentücher, Redestab, Kugel, o.ä.
- evtl. Handouts, Zustimmungserklärung, etc.

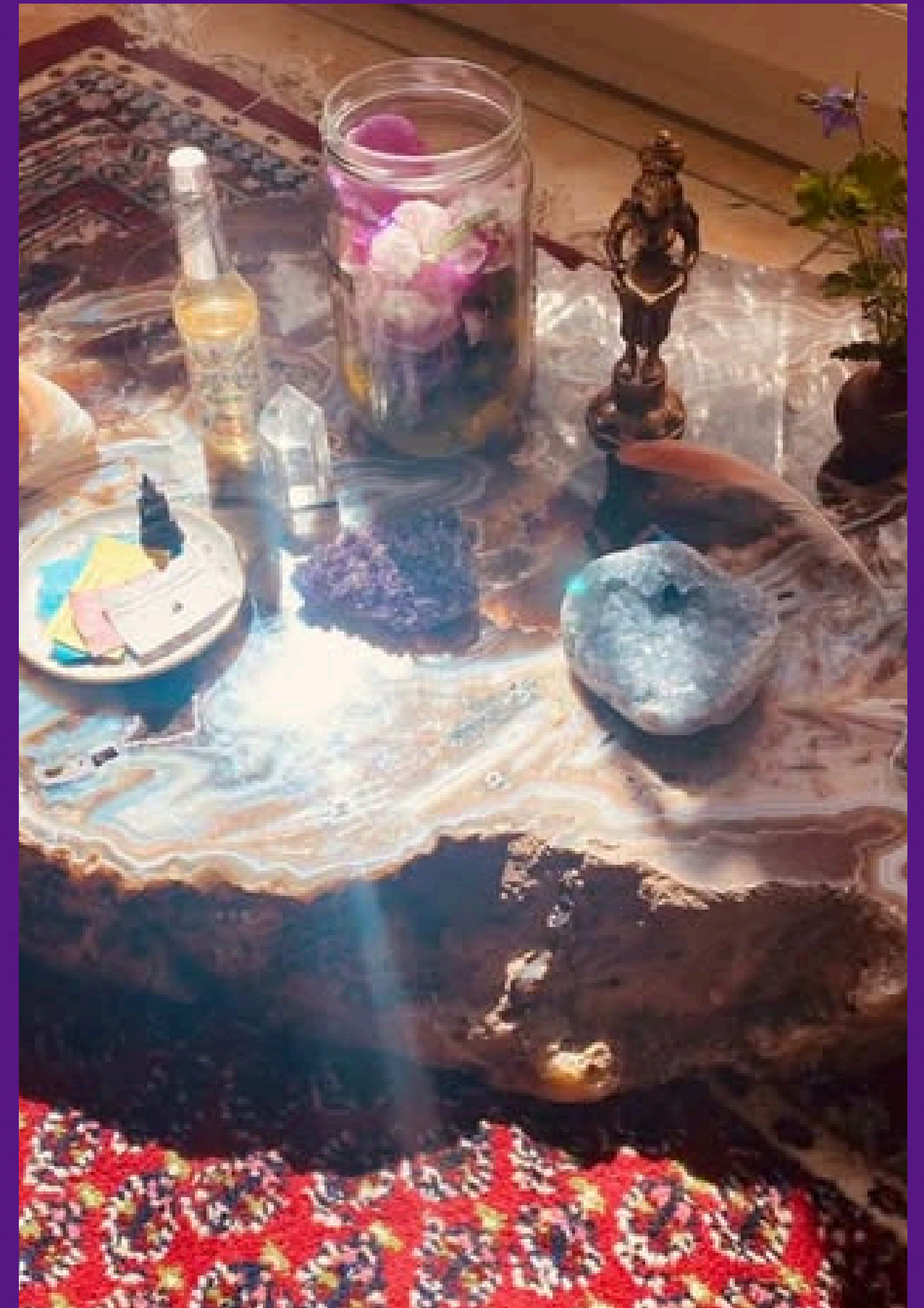
BONUS-TIPP: Nutze was du hast, leihe dir Dinge oder improvisiere. Günstige Blumen gibt's auch beim Discounter. Beginne einfach und halte die Kosten zu Beginn niedrig!



CHECKLISTE

(mögliche Umrahmung und Ablauf deines Kreises)

- Raum vorbereiten und ggfs. energetisch reinigen
- wie werden die Teilnehmerinnen empfangen?
- Öffnung des Kreises durch Gebet, Intention, Ritual etc.
- Erdung/Reinigung o.ä.
- Regeln für deinen Kreis mitteilen
- ggfs. Zustimmung einholen (Berührung, Fotos, etc.)
- verschiedene Übungen, Rituale, Sharing, Bewegung, Meditation, Aktivitäten, etc.
- Pausen einbauen, ja oder nein?
- bleibe offen für die Mysterien der weiblichen Energie und für das, was sich zeigen möchte
- Schließen des Kreises mit Gebet, Segnung, Erdung, gemeinsames Essen, etc.
- Verabschiedung der Teilnehmerinnen
- ggfs. erneute Reinigung und Klärung des Raumes





WIE GEHT'S NUN WEITER?

DIR HAT DIESER MINI-FAHRPLAN RICHTIG GUT
GEFALLEN? DANN IST ES JETZT AN DER ZEIT, DAS
GELERNT UMSZUSETZEN UND DEINEN
FRAUENKREIS ZU STARTEN (ODER WEITER
AUSZUBAUEN).

DU WÜNSCHST DIR MEHR INPUT UND
INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG?

[DANN KLICK' HIER!](#)

VON HERZEN,

Katja