

## Erfahrungsbericht: Der kraftvolle Nachmittag im Zeichen der Kriegerin

Am Samstag, den 13. Juli 2024, durfte ich mit einer besonderen Frau ein fra-z Projekt veranlassen: Ein kraftvoller Nachmittag für Frauen im IdeenReich an der Engelbergstrasse 40a in Stans. Der Nachmittag war der Energie der Kriegerin in uns gewidmet und wurde von der inspirierenden Cécile Lasya geleitet. Die Zusammenarbeit war eine wunderbare Erfahrung, vor allem die gleiche Ebene für die Arbeit zu spüren und das grosse Wohlwollen für das Projekt zu erleben. Die Veranstaltung dauerte von 13 bis 17 Uhr und versprach, das innere Feuer zu entfachen und mehr Mut, Stärke und Selbstvertrauen ins Leben einzuladen.

Bereits beim Betreten des Raumes spürte ich die kraftvolle Gruppenenergie. Frauen aus verschiedenen Lebensbereichen hatten sich versammelt, um gemeinsam eine tiefe Verbindung zu unserer inneren Stärke zu schaffen. Im fra-z Zelt, im Kreis um ein loderndes Feuer sitzend, fühlte ich mich in eine längst vergangene Zeit zurückversetzt, in der alte und junge Frauen sich im Zelt trafen, um gemeinsam um ein Feuer zu sitzen und Zeit miteinander zu verbringen. Das Frauen-Zelt symbolisierte eine alte Tradition, die sich bis heute in jeder von uns spüren liess.

Mit tänzerischen Bewegungen tobten wir uns aus, liessen unsere Stimmen tönen und spürten mutig und selbstbewusst unsere innere Stärke. Es war ein unglaublich befreiendes Gefühl, sich authentisch zu zeigen und die Kriegerin in uns zu ehren. Wir schmückten unsere Gesichter mit Kriegsbemalung und fühlten die Hitze, die in uns aufstieg, als wir in unsere volle Kraft kamen. Die energetisierenden Tänze liessen uns eins mit unserer Umgebung und uns selbst werden. Die Empowerment-Übungen, die Cécile Lasya anleitete, stärkten unser Gemeinschaftsgefühl und unser Selbstbewusstsein.

In den vier Stunden, die wir gemeinsam verbrachten, zeigte sich wahre Stärke nicht nur im Starksein, sondern auch im Loslassen und Hingeben. Es wurde klar, dass wir nicht immer nur kämpfen müssen, sondern dass die Balance zwischen Grenzen setzen und sich hingeben die wahre Essenz des Lebens ausmacht. Dies war ein wichtiger Teil der Lehre dieses Nachmittags – eine Erkenntnis, die ich tief in mir spürte und mit nach Hause nahm.

Dieser Nachmittag war nicht nur eine persönliche Reise, sondern auch ein politischer Akt feministischer Selbstbestimmung. In einer Welt, die Frauen oft dazu drängt, ihre Kraft zu unterdrücken und sich anzupassen, war es befreiend und revolutionär, unsere Stärke gemeinsam zu feiern. Indem wir unsere Stimmen erhoben und unsere Tänze ausführten, setzten wir ein Zeichen gegen die patriarchalen Strukturen, die Frauen seit Jahrhunderten unterdrücken. Wir zeigten, dass wahre Stärke in der Gemeinschaft und im gegenseitigen Empowerment liegt.

„Ich wünsche mir, dass jede Frau spüren kann, wie wunderbar sie ist, ihre eigene Weiblichkeit zelebriert, ihre Schönheit entdeckt und diese von innen her nach aussen strahlen lässt“, sagte Cécile Lasya, und genau das habe ich an diesem Nachmittag erlebt. Die Tänze und Übungen öffneten mein Herz und liessen mich meine eigene Schönheit und Stärke spüren.

Am Ende des Nachmittags fühlte ich mich nicht nur energetisiert und gestärkt, sondern auch tief verbunden mit den anderen Frauen und vor allem mit mir selbst. Es war ein neues Abenteuer, das mich in meine Kraft brachte und mir half, mein inneres Feuer wieder einmal im fra-z Zelt zu entfachen.

Olivia Alagia