

# Daten und Themen 2026

**Sonntag**

**22. Mär**

## FRÜHLING - BRENNESSEL

Erwachen, Reinigung, Neubeginn,

Mut zum ersten Schritt

Die Brennnessel unterstützt uns, alte Energien loszulassen, die Lebenskraft zu aktivieren und frisch ins Jahr zu starten.

## SOMMER - JOHANNISKRAUT

Fülle, Blüte, Herz, Lebenskraft, Licht, Energie

Johanniskraut öffnet das Herz, bringt Freude,

Licht und Vitalität und lässt uns die Fülle des Sommers bewusst erleben.

**Samstag**

**20. Jun**

**Sonntag**

**11. Okt**

## HERBST - BEIFUSS

Ernte, Loslassen, Dankbarkeit, Rückzug

Beifuss begleitet uns in die innere Welt, hilft uns, Erfahrungen zu ernten, Altes loszulassen und uns für den Rückzug in die dunklere Jahreszeit vorzubereiten.

## WINTER - TANNE

Stille, Innenschau, Schutz, Tiefe, Verwurzelung

Die Tanne schenkt uns Ruhe, Schutz und Tiefe, unterstützt die Innenschau und stärkt unsere Verbindung zu Erde und Wurzelkraft.

**Samstag**

**28. Nov**



Die Rituale finden im Gütschwald in Luzern statt. Das Winter-Ritual wird in einem geschlossenen Raum durchgeführt. Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Weitere Informationen unter **[fra-z.ch](https://fra-z.ch)**.

Anmeldung an  
**[julia.emke@fra-z.ch](mailto:julia.emke@fra-z.ch)**



Unsere Reise geht weiter!

# RITUALE

Programm 2026



In Zeiten von Fortschritt und Technologie wächst die Sehnsucht nach Rückbesinnung und der Verbindung zu alten Traditionen.

Unsere stillen, weisen Begleiter begegnen uns am Wegesrand, auf Waldlichtungen oder direkt vor der Haustür. Wenn wir innehalten und lauschen, erzählen sie von Heilwirkungen, alten Bräuchen und unserer eigenen Geschichte.

Diese Ritualreihe nähert sich vergessenen europäischen Traditionen rund um Heilpflanzen. Wir betrachten das Geflecht aus Folklore, Brauchtum und ganzheitlichem Heilwissen - und die Verbindung zwischen Mensch und Pflanze.

In dieser Rückverbindung liegt Selbstermächtigung: das Erinnern an altes Wissen, das Stärken von Körper- und Naturvertrauen sowie das bewusste Erleben der eigenen inneren Kräfte. Verwurzelt im Rhythmus der Natur wächst gelebte Verbundenheit.



f r a ~ z

feministisch. tiefgründig. frech.