Seva
ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Die Menarche

– ein Übergang, der gesehen werden darf

Die erste Blutung ist mehr als ein körperliches Ereignis. Sie markiert den Übergang von der Kindheit in eine neue Lebensphase. Ein Mädchen betritt einen inneren Raum, den Generationen von Frauen vor ihr gegangen sind.
In vielen Kulturen wurde dieser Übergang bewusst gefeiert. Nicht laut, nicht spektakulär – sondern getragen, geschützt und liebevoll begleitet.
Eine Menarche-Feier schenkt genau das: Zeit, Würde und ein bewusstes Willkommen im Kreis der Frauen.

Was ist eine Menarche-Feier?

Die Menarche-Feier ist ein Ritual, das ein Mädchen zur ersten Blutung oder in zeitlicher Nähe dazu ehrt.
Sie ist kein Leistungs- oder Aufklärungsformat. Sie ist ein Raum des Daseins.
Das Mädchen wird gesehen. Ihr Körper wird respektiert. Ihre Wandlung wird gewürdigt.

Seva - Valeska & Trajan Rosenberg | Empfinger Straße 7/1 | 72401 Haigerloch | +49 152 06 22 22 20 | hallo@seva-zentrum.de | www.seva-zentrum.de

Seva
ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Warum Rituale wirken

Rituale schaffen Sicherheit in Übergängen.

- Sie geben Halt in einer Zeit körperlicher und emotionaler Veränderung
- Sie verankern positive Bilder von Weiblichkeit
- Sie wirken prägend – oft ein Leben lang

Viele Frauen tragen ihre eigene erste Blutung als stillen, beschämten oder übergangenen Moment in sich.
Diese Feier kann etwas heilen – im Mädchen und im Frauenkreis.

Der Kreis der Frauen

Das Mädchen wählt, welche Frauen sie begleiten.
Mütter, Tanten, Großmütter, Patentanten, Freundinnen –
Frauen, die ihr wohlgesonnen sind.
Gemeinsam entsteht ein roter Kreis:

- rote Kleider oder Tücher
- rote Getränke und Speisen
- gemeinsames Sein

Jede Frau bringt ihre Präsenz, ihre Erfahrung und ihre Wertschätzung mit.

Seva
ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Elemente der Menarche-Feier

Jede Feier ist individuell. Mögliche Elemente sind:

- Einweihende Worte zum Zyklus-Wissen der inneren Jahreszeiten
- Übergabe eines Moonbelts (breiter Stoffgürtel mit Taschen für Kräuter & Steine)
- Segnende, stärkende Worte ins Ohr des Mädchens
- Kleine Rituale übermitteln für die Moontime
- Haarkränze oder rote Schmuckstücke binden
- Mit Roter Beete gefärbte Hände Ritual
- Gemeinsames Essen von roten Speisen, Lachen, Lauschen

Nichts davon ist Pflicht. Alles darf entstehen.

Seva - Valeska & Trajan Rosenberg | Empfinger Straße 7/1 | 72401 Haigerloch | +49 152 06 22 22 20 | hallo@seva-zentrum.de | www.seva-zentrum.de

Seva
ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Meine Rolle

Ich halte den Raum.
Ich leite durch die Zeremonie.
Ich achte auf Struktur, Sicherheit und Würde.
Ich verbinde alte Weisheit mit heutiger Zeit.

Im Vorgespräch erhalten die Frauen:

- Anregungen für Geschenke
- Ideen für Speisen & Rituale
- Klarheit über Ablauf und Rahmen

Gestaltung & Ort

Die Feier kann stattfinden:

- In der Natur
- Im roten Zelt
- In meinen Räumen
- In euren Räumen

Alles richtet sich nach dem Mädchen und dem Kreis.

Seva
ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Rahmen & Organisation

- Dauer: ca. 3 Stunden
- Gruppengröße: max. 12 Teilnehmerinnen
- Optional: Vater, Brüder oder Freunde können – wenn gewünscht – integriert werden
- Hausbesuche: im Umkreis von 20 km (zzgl. 0,60 € / km)

Ein Geschenk fürs Leben

Eine Menarche-Feier ist kein Event.
Sie ist eine Erinnerung im Körper.
Ein inneres Bild von:
„Ich bin willkommen." „Mein Körper ist richtig." „Ich gehöre dazu."
Wenn du einem Mädchen genau das schenken möchtest, begleite ich euch von Herzen gern.

Ein Geschenk für einen Übergang, der erinnert werden darf.

Menarche-Feier schenken – hier geht's zum Gutschein: **Gutschein Link**

Valeska