

# Die Zyklus-Show

## „Nur was ich schätze, kann ich schützen“

Wenn Mädchen ihre Tage bekommen  
Für Mädchen von 10-12 Jahren

### Der Mädchenworkshop: „Die Zyklus-Show“

Liebevoll und im geschützten Rahmen lernen die Mädchen kennen und verstehen, was sich im Körper während der Pubertät verändert und warum Frauen einen Zyklus und die Menstruation haben. Eine Fülle von farbenfrohen Materialien und aktives Mitmachen ermöglichen das Lernen mit allen Sinnen. Spielerisch erleben sie, wie ein Kind entsteht, schlüpfen in die Rolle der Hormone und sehen, was diese im Körper immer wieder neu bewirken. Dabei lernen sie die Zeichen kennen, welche ihnen verraten, was im Zyklus gerade los ist. Das ausführliche Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

### Der Vortrag: „Wenn Mädchen Frauen werden“

Der Vortrag ist Teil des Projekts und findet vor dem Workshop an einem Abend statt. Er richtet sich an die Eltern der Mädchen und an andere interessierte Personen. Sie erhalten Informationen zum MFM-Projekt® und werden auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau und den Veränderungen in der Pubertät bekannt gemacht. Sie lernen die Kursleiterin kennen und können Fragen stellen.

Infoabend für Eltern	Montag 18. Oktober 1930-2130
Mädchen Workshop	Samstag 23. Oktober 1000-1700
Ort	Mehrzweckraum Schule Sempach
Leitung	Miranda Brügger Gartenmann, Oberkirch
Kosten	Workshop & Infoabend CHF 100 für Sempacherinnen CHF 120 für alle andere
Anmeldung	<a href="mailto:Elternforum@schule-sempach.ch">Elternforum@schule-sempach.ch</a> / Julia Torgler Betreff : MFM Girls 2021 (bitte Name, Adresse, Geburtsdatum und Tel. Nr. beilegen)
Anmeldefrist	19. September 2021