

# Miejska Biblioteka Publiczna w Lęborku

## Kręgi kobiet

### OTWARTY KRĄG KOBIEC

Każdy krąg rozpoczyna się o godz. 18:00 i trwa ok. 2,5 godziny.

Terminy kręgów:

17 marzec 2020

14 kwiecień 2020

11 maj 2020

15 czerwiec 2020

Kręgi są darmowe. Jeśli chcesz wspomóc działalność na rzecz kobiet, możesz wrzucić pieniądze do słoika obfitości:)).

Podczas każdego kręgu dostępna jest kawa i herbata. Jeśli masz ochotę, możesz przynieść ze sobą:

coś do jedzenia

ulubione przedmioty mocy

karty

Na krąg obowiązują zapisy. Możesz napisać na adres [mmgrobelna@gmail.com](mailto:mmgrobelna@gmail.com), wpisując w tytule "krąg+data" lub na nr telefonu 572 636 438 - krąg+data+imię i nazwisko.

Prowadząca: Monika Grobelna coach

Z pewnością obil Ci się o uszy temat kobiecych kręgów. Tradycja zwoływania kręgów powraca z dużą mocą. Ja poznałam ideę kręgów mniej więcej 4,5 roku temu. Na początku nie wiedziałam, "z czym to się je" i w jakim celu miałabym brać w nich udział. Swoją przygodę rozpoczęłam od "zasiadania" w kręgach online w ramach Sex and Love School Karo Akabal. Po jakimś czasie tak bardzo do mnie przemówiła moc kręgów, że zapragnęłam być trzymającą krąg. Mogłam to marzenie zrealizować, zarówno w wirtualnej, jak i rzeczywistej przestrzeni. Początkowo trzymałam kręgi (m. in. "co żywego", forum i procesowe) we wspomnianej szkole, a później w miejscowości mojego zamieszkania - Lęborku. Zaszczycem było dla mnie dwukrotne trzymanie kręgu zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn podczas Konwentów Wiedzy Alternatywnej w Gdańsku. Z powodów zawodowych nie czułam się na siłę, by je prowadzić przez ostatnie 2 lata, pomimo, że w nich zasiadałam, ale w styczniu tego roku poczułam wołanie kręgu.

Stąd moje zaproszenie dla Ciebie, Kochana Kobieto. Do przerwy wakacyjnej zaplanowałam 4 comiesięczne kręgi, które odbędą się w Klubie Miejskiej Biblioteki Publicznej. Myślę, że latem spotkamy się w plenerze:).

Czym jest krąg?

W kręgu zasiadamy, aby opowiadać sobie nawzajem o swoich doświadczeniach, historiach, emocjach... Takie spotkanie różni się od wyjścia na kawę z przyjaciółkami tym, że jest tu miejsce na wszystko, oprócz plotek, udzielania rad, przytaczania argumentów, posiadania racji i osądzania. Kiedy jedna osoba mówi, krąg słucha w milczeniu. Szczerze mówiąc, to kobieta, która bierze "gadający przedmiot" do ręki wykorzystuje swój czas tak, jak tego pragnie, tzn. może milczeć, płakać, śmiać się lub w inny sposób wyrażać to, co w niej żywe. Kiedy z uwagą słuchasz kogoś innego, mogą się pojawić w Tobie różne uczucia. Zauważenie ich jest bardzo cenne. Ważna jest również reguła całkowitej poufności, dlatego możesz czuć się bezpiecznie, ponieważ wszystko zostaje w kręgu.

Jeśli masz wątpliwości...

Po prostu przyjdź i pocuj moc kręgu. Przekonaj się sama, jak to działa. Pamiętaj, nie musisz mówić, jeśli nie chcesz. Na początku każdego kręgu wyjaśniam proste zasady i odpowiadam na pytania.

Zawsze możesz do mnie napisać na messengerze lub na adres [mmgrobelna@gmail.com](mailto:mmgrobelna@gmail.com)



**OTWARTY  
KRAŁ KOBIEŃ**

**GODZINY:**  
18.20.30

**TERMINY:**  
17.03  
14.04  
11.05  
15.06

**TRZYMAJĄCA KRAŁ:**  
Monika Grobelna

**MIEJSCE:**  
Miejska Biblioteka Publiczna  
w Lęborku - Klub