



Frauenpraxis Spiez

Lust, wundervolle Körperempfindungen und Gefühle, ein Ausdruck von Lebenslust und Lebensfreude.

Deine Lust kann sich auf vieles beziehen: Eine bestimmte Begegnung, deinen Lieblingsort in der Natur, dein sinnliches Körpererleben, etwas von dir Kreiertes, eine leckere Speise, ein sexuelles Lustspiel allein oder zu zweit, Lust zu empfinden, erfüllt dein Leben mit Freude. Sie zu leben, erfordert Mut, Offenheit und innere Stärke.

Deine weibliche Lust, einzigartig und ureigen drückt sie dein Wesen aus. Hast du Lust, ihr deine Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken? Was ist dein Herzenswunsch dazu? Egal ob du deine weibliche Lust voll erblüht lebst oder sie (zur Zeit) ein Mauerblümchenda-sein fristet, egal ob du jetzt gerade eine Liebespartnerschaft pflegst oder deine sexuelle Lust mit dir allein lebst: **Du bist herzlich willkommen!**

Im Kreis der Frauen ist Raum für die Aspekte von Lust, Liebe und Sexualität, die dich und die anderen Frauen interessieren und denen du dich zuwenden möchtest.



Lustzeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen

Das Ziel

Als Frau: Deine Lust neu entdecken und im Alltag bewusst geniessen, dein persönliches Liebes(er)leben erkunden und entwickeln, deine Herzenswünsche wahr werden lassen ☺.

Als Fachfrau: Impulse und Werkzeuge für die Beratungsarbeit mitnehmen.

Die Gruppe

Im kleinen Kreis von 4-6 Frauen Wertschätzung, Verständnis, Mitgefühl, Akzeptanz, Inspiration und Austausch erleben.

Gemeinsam lachen und weinen, singen und tanzen, teilen und für sich behalten. Für sich allein entdecken und erforschen, zu Hause ausprobieren und geniessen.

Die Methoden

Körpererkundungen, Entspannungsübungen, Atemlenkung, Visualisierungen, Biographiearbeit, Unterricht für alle Sinne, Gestalten mit Farben, Tönen und Bewegung, Übungen für den Alltag, u.a.

Der Inhalt

Von deiner Lustgeschichte und deinen Herzenswünschen

Von Lustgefühlen und Sinnesfreude, von Düften und Körperzeichen

Von weiblicher Schönheit und Selbstausdruck, von Selbstliebe und Selbstbewusstsein

Von Gefühlen und dem Fühlen, von Fühlbarsein und Berührbarsein

Von Lust und Liebe, Ich und Du, von Beziehungsgeschichten und Lebensphasen

Von Nähe und Distanz, Grenzen und Sicherheit, Vertrauen und Öffnung

Von innerer Frau und innerem Mann, ihrem Zusammenspiel und deinem Lust(er)leben

Von Spiritualität und Sexualität, vom Einssein und Zweisein

Von Lustempfinden und Höhepunkten, von Liebesspiel und Körpervereinigung

Von Körperwissen und heilen eigenen Urbildern, von Körperfreuden und Ekstase

Die Auswahl

Nach dem gemeinsamen Einstieg bestimmen die Kursteilnehmerinnen mit ihren Wünschen und Interessen den Inhalt der weiteren Treffen.

Der Umfang

10 Treffen à 2 ¼ Stunden im Abstand von jeweils etwa einem Monat

Die Weiterbildungsbetätigung

Fachfrauen und privat Teilnehmende erhalten auf Wunsch eine Weiterbildungsbestätigung über die besuchten Stunden.

Lustzeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen

Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Zeit

Donnerstag

9.15 Uhr – 11.30 Uhr

Daten

2023: 17. August, 14. September, 12. Oktober, 23. November, 14. Dezember

2024: 18. Januar, 29. Februar, 21. März, 25. April, 23. Mai

Reservedatum bei Kursleitungsausfall: 13. Juni 2024

Kosten

10 x Fr. 99.- inklusive Material

Zahlbar monatlich per E-Banking Dauerauftrag am 1. jeden Monats.

Erstmals am 1. August 2023, letztmals am 1. Mai 2024.

Organisation

Frauenpraxis Spiez

Seestrasse 6

3700 Spiez

Leitung

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN, Frauenheilkundige,

Coach bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin bso, Supervisorin Oda KT

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Bitte per Mail an Annina Kramer unter kontakt@frauenpraxis-spiez.ch.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vorgängig an Annina Kramer.

Die Anmeldung ist verbindlich und wird mit einem Zusammenarbeitsvertrag besiegelt.

Anmeldeschluss

15. Juni 2023



Frauenpraxis
Spiez

Lustzeit

Ein Jahreskurs für Frauen und Fachfrauen

Zeit für dich

Zeit mit dir

Zeit für deine Lust

