

Ausschreibung «Sexualität in den Wechseljahren»

Inhalt

Du erhältst die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten in den Austausch zu kommen. Gemeinsam forschen wir, wie das Leben die Sexualität, das Frausein und den Körper verändern kann. Wir leiten daraus Erkenntnisse ab und machen uns auf den Weg zu einem zufriedenen und annehmenden Ich. Durch Achtsamkeit, Körperübungen und Atemübungen erfährst du eine verbesserte und bewusste Zentrierung und lernst, diese für dich selbst zu nutzen.

Ziele des Kurses

- Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Lebensphase
- Verstehen und Akzeptieren der eigenen körperlichen und sexuellen Veränderungen
- Besseres Einordnen und Loslassen von Leistungs- und Erwartungsdruck
- Gedanken über das eigene Liebesleben machen und Ideen für stärkende Veränderungen erhalten
- Techniken und achtsame Körperübungen lernen, um bewusst mit dir selbst in Kontakt zu kommen und den Selbstwert sowie die Selbstregulation positiv zu beeinflussen

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

Dauer

6.5 Stunden