

Ausschreibung «Sexualität in den Wechseljahren»

Veränderungen in der eigenen Sexualität, dem Frausein, dem eigenen Körper, vielleicht auch in der Beziehung erkennen. Folgen daraus ableiten. Sich damit versöhnen, sich auf den Weg machen zu einem neuen, zufriedenen Ich. Achtsamkeit, Körperübungen, Atemübungen, Zentrierung erfahren, für sich umsetzen lernen. Übungen über den Kurs hinweg mitnehmen und damit arbeiten, Veränderungen erkennen und wahrnehmen lernen.

Ziele des Kurses

- Sie erhalten die Möglichkeit für einen Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Lebensphase wie Sie.
- Sie verstehen (und akzeptieren) eigene Veränderungen Ihres Körpers und der eigenen Sexualität.
- Leistungs- und Erwartungsgedanken können besser eingeordnet und losgelassen werden.
- Sie machen sich Gedanken zu Ihrem Liebesleben und erhalten Ideen für stärkende Veränderungen.
- Sie lernen Techniken und achtsame Körperübungen, um mit sich selber bewusst in Kontakt zu kommen und so auch den Selbstwert und die Selbstregulation positiv zu beeinflussen.
- Sie machen eigene Lernschritte vom 1. zum 2. Workshoptag durch gezielte Hausaufgaben.

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

Lektionen

- 24. Mai 2024 / 09 - 17 Uhr
- 31. Mai 2024 / 17 - 20 Uhr