



Lustvoll in deinen Körper eintauchen

Workshop für Frauen

Als kleine Kinder erleben wir meist vielfältige ekstatische Zustände, empfinden unseren Körper intensiv und fühlen uns intuitiv mit allem verbunden, was uns umgibt. Mit dem Heranwachsen und der Anpassung an die Welt verlieren wir dieses ekstatische Körper-Gefühl oder vergessen es.

Im Workshop nähern wir uns diesem intensiven Spüren an. Wir gestalten Bedingungen für sinnliches Erleben, erforschen dabei Möglichkeiten unseres Körpers und lassen uns von den Wirkungen der Übungen überraschen.

Unser Körper ist ein Wunder! Herz, Atem und Nervensystem verleihen ihm die Fähigkeit, zu vibrieren, zu pulsieren, zu kribbeln und bioelektrische Energie strömen zu lassen. Und unser Gehirn kann diese Empfindungen als Lust wahrnehmen, die sich bis in jede Zelle ausbreitet.

Was dich erwartet

- ✿ Leichte Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen
- ✿ (Neu)entdecken deines Körpers
- ✿ Wissen über physiologische Zusammenhänge
- ✿ Inspirationen zu ekstatischen Körperempfindungen mit Bezügen zu deiner Sexualität
- ✿ Sichere und achtsame Begleitung durch eine erfahrene Sexologin M.A.
- ✿ Kleine Gruppe (max. 10 Teilnehmende)
- ✿ Schöner, sinnlicher Raum und kleine Zwischenverpflegung

Die Übungen finden angezogen und ohne sexuelle Stimulation statt.

Im Yoga Tössfeld, Albrechtstr. 1, 8406 Winterthur

Sonntag, 17. September 2023
10.30–13.30 Uhr

3 Stunden für CHF 120.– (vor Ort bar oder Twint)

Hast du Lust, deine sensorische Lebendigkeit zu erkunden und deine Körperwahrnehmung zu verfeinern? Herzliche Einladung!

Jetzt anmelden ...

me@franziskaziegler.ch oder 079 786 29 27
Anmeldefrist bis 4. September 2023

Franziska Ziegler
www.franziskaziegler.ch

