



Mutig Lieben

Entdecke dein
erotisches
Potenzial

Seminare zum Thema Sexualität und Liebe für Singles und Paare

bewegterleben.ch, Lägerstrasse 6, 8037 Zürich (Nähe Bahnhof Wipkingen)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Sa/So 17./18. Juni 23 | • Ich liebe MICH
Sich selbst und den eigenen Körper annehmen |
| Sa/So 26./27. Aug. 23 | • Sexualität FREI leben
Lust-Killer und Moral-Monster bezwingen |
| Sa/So 23./24. Sept. 23 | • Sinnlich berührt
Intensität erleben in Kontakt und Berührung |
| Sa/So 7./8. Okt. 23
• für Frauen | • Unverschämte Weibes-Lust
Die eigene Sexualität entdecken |
| Sa/So 21./22. Okt. 23 | • Macht und Hingabe
Das Wechsel-Spiel von Führen und Sich-Fallen-Lassen |
| Sa/So 4./5. Nov. 23
• für Männer | • Kraftvoll-sinnliche Mannes-Lust
Sexualität ganzheitlich leben |
| Sa/So 18./19. Nov. 23 | • Feuer und Flamme
Spielen mit Erotik und sexueller Energie |

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch



Mutig Lieben – Entdecke dein erotisches Potenzial

Du möchtest in deiner Beziehung Intensität und echte Nähe erleben. Du sehnst dich nach leidenschaftlichem, erfüllendem Sex. Doch dir fehlt der Mut, dich so zu zeigen, wie du bist. Oder du verlierst den Kontakt zu dir, deinen Empfindungen, Bedürfnissen und Grenzen.

«Mutig Lieben» öffnet den Raum für tiefgreifende Erfahrungen – über körperorientierte Arbeit, Ausdruck, Bewegung, kreative Gestaltung, Meditation sowie Austausch in der Gruppe. In einem vertrauensvollen Rahmen lernst du dich auf lustvolle Weise besser kennen und erfährst, wie du deine Liebes- und Beziehungsfähigkeit stärken und dein sexuelles Erleben vertiefen kannst.

Entdecke mit uns, wie du wirklich mutig lieben kannst!

Ich liebe MICH

Finde einen achtsamen und bejahenden Umgang mit dir, deinen Gefühlen und deinem Körper – die Grundlage für eine erfüllte Beziehung und befriedigende Sexualität.

Sexualität FREI leben

Befreie deine Sexualität von hinderlichen Konzepten, Vorstellungen, inneren Verboten und Prägungen. Lass dich beflügeln von deiner Lebendigkeit und Lebenskraft.

Sinnlich berührt

Öffne deine Empfindungen und tauche mit uns ein in eine belebende Sinnesreise. Erfahre den achtsamen Umgang mit Nähe, Verbindung und Berührung. Achte dabei auf dich, deine Bedürfnisse und Grenzen.

Unverschämte Weibes-Lust

Erlebe deine Einzigartigkeit als Frau. Begib dich auf eine sinnliche Entdeckungsreise unter Frauen und verbinde dich mit deinem Geschlecht, deiner Erotik und Sexualität.

Macht und Hingabe

Brauchst du manchmal Mut, die Initiative zu ergreifen? Oder sehnst du dich danach, dich einfach fallen zu lassen? Erforsche deine erotische Spielweise: Gib den Ton an, überlasse dich – und bleibe doch ganz bei dir.

Kraftvoll-sinnliche Mannes-Lust

Geniesse als Mann die Vielfältigkeit deiner eigenen Körperlichkeit. Verbinde dich mit deiner Urkraft und deinem Geschlecht, das ein belebter Teil deines Selbst sein will.

Feuer und Flamme

Ein Feuer ist warm und sinnlich, glühend heiss und knisternd, es verbindet, leuchtet und öffnet den Weg zur Transformation. Integriere diese Energien in deine Sexualität und lebe dein volles Liebespotenzial.

Detaillierte Informationen und
Anmeldung unter
[bewegterleben.ch/mutig-lieben](https://www.bewegterleben.ch/mutig-lieben)



Seminarleitung

Judith Fahrni

Kunsttherapeutin ED (Bewegungs- und Tanztherapie);
dipl. Sexualtherapeutin DAS; Klinische Sexologin

Felix Würsten

Prozessorientierter Coach und Supervisor bso; Tanz-
und Bewegungstherapeut; Sexualtherapeut

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch

