



# Lustvolle Weibes-Kraft

## Lustvolle Weibes-Kraft

Du möchtest dich als Frau mit deiner Sinnlichkeit, deinem Frau-Sein und deiner Sexualität auseinandersetzen in einem geschützten Rahmen unter Frauen?

Du bist auf der Suche nach mehr Lust, Genuss und sexueller Befriedigung? Dir fällt es vielleicht schwer, dich zu entspannen, zu geniessen oder dich in den Orgasmus hineinfallen zu lassen? Vielleicht plagen dich auch negative Erfahrungen, Ängste, Unsicherheiten oder gar Schmerzen, die dein sexuelles Erleben beeinträchtigen? Oder du hast Mühe, deinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist?

Oder bist du ganz einfach neugierig, noch mehr von deinem sexuellen Wesen zu entdecken und zu leben? Dann komm mit auf eine Entdeckungsreise unter Frauen!

### Ich liebe MICH

Erlebe dich in deiner Einzigartigkeit als Frau und befreie dich von Normen und Werten, wie dein Körper zu sein hat. Finde ein beherztes JA für deine Körperlichkeit und Sinnlichkeit und genieße dich selbst.

### Ich will MEHR!

Wecke deinen vaginalen Innenraum und intensiviere deine sexuellen Empfindungen. Lerne die «Wellen deiner Erregung zu surfen». Dehne dich in deiner Lust aus und erlaube dir, sexuell für dich zu sorgen.

### Unverschämt lustvoll

Wenn du deinen «Lust-Zonen» Aufmerksamkeit schenkst, wird die Scham verdrängt und du nimmst Empfindungen bewusster wahr. Erlaube dir, deine Lust zu entdecken, dein Geschlecht zu bewohnen und Sexualität selbstbestimmt zu leben.

### Seminare für Singles und Paare

Entdecke auf unserer Webseite auch die Seminare aus der Reihe «Mutig Lieben», die ich mit Felix Würsten anbiete.

Detaillierte Informationen und  
Anmeldung unter  
[bewegterleben.ch/frauen-seminare](https://bewegterleben.ch/frauen-seminare)



## Seminare zum Thema Sexualität und Körperlichkeit für Frauen

[bewegterleben.ch](https://bewegterleben.ch), Lägernstrasse 6, 8037 Zürich (Nähe Bahnhof Wipkingen)

- Sa/So 20./21. April 2024 • **Ich liebe MICH**  
Den eigenen Körper annehmen
- Sa/So 29./30. Juni 2024 • **Unverschämt lustvoll**  
Die weibliche Lust befreien
- Fr, 1. November (abends) bis  
So, 3. November 2024 • **Ich will MEHR!**  
Den sexuellen Genuss erweitern



### Seminarleitung

#### Judith Fahrni

Sexualtherapeutin DAS Universität Basel; Sexologin (Vertiefung Sexocorporel ZISS); Kunsttherapeutin ED (Bewegungs- und Tanztherapie); Paartherapeutin

**bewegterleben.ch**

Judith Fahrni

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie  
[judith.fahrni@bewegterleben.ch](mailto:judith.fahrni@bewegterleben.ch) | 076 465 36 20 | [www.bewegterleben.ch](https://www.bewegterleben.ch)



**bewegterleben.ch**

Judith Fahrni

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie  
[judith.fahrni@bewegterleben.ch](mailto:judith.fahrni@bewegterleben.ch) | 076 465 36 20 | [www.bewegterleben.ch](https://www.bewegterleben.ch)

