Mutig Lieben

Entdecke dein erotisches Potenzial

Seminare zum Thema Sexualität und Liebe für Singles und Paare

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

Sa / So	24. / 25. Feb. 2024	• **Zwischen Nähe und Distanz** Eigenständig bleiben in Kontakt und Berührung
Sa / So	4. / 5. Mai 2024	• **Sexualität FREI leben** Lust-Killer und Moral-Monster bezwingen
Sa / So	28. / 29. Sept. 2024	• **Macht und Hingabe** Das Wechsel-Spiel von Führen und Sich-Fallen-Lassen
Sa / So	30. Nov. / 1. Dez. 2024 • *für Paare*	• **Das Feuer neu entfachen** Paar-Sexualität im Wandel der Zeit

bewegterleben.ch
Judith Fahrni ◆ Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | 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!

Zwischen Nähe und Distanz

Erfahre, wie du achtsam Nähe, Verbindung und Berührung erleben kannst und doch bei dir selber bleibst. Achte auf dich und deine Grenzen und traue dich, für deine Bedürfnisse einzustehen.

Sexualität FREI leben

Befreie deine Sexualität von hinderlichen Konzepten, Vorstellungen und inneren Verboten und Prägungen. Lass dich beflügeln von deiner Lebendigkeit und Lebenskraft und steh ein für deine eigene Erotik.

Macht und Hingabe

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

Das Feuer neu entfachen (für Paare)

Alltagsroutine, schwierige Lebensphasen, Veränderungen, Konflikte – es gibt viele Gründe, warum Paare die Lust auf Sexualität verlieren. Das muss nicht so bleiben: Entdeckt gemeinsam, wie ihr das Feuer eurer Leidenschaft wieder entfachen könnt.

Seminare für Männer und Frauen

Entdecke auch unsere Seminare, die wir speziell für Männer und Frauen anbieten.

Detaillierte Informationen und Anmeldung unter bewegterleben.ch/mutig-lieben

Seminarleitung

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

Felix Würsten
Sexualtherapeut (Vertiefung Sexocorporel IfES, i.A); Prozessorientierter Coach und Supervisor bso; Tanz- und Bewegungstherapeut IAC; Paartherapeut

bewegterleben.ch
Judith Fahrni ◆ Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch