

Kraftvoll-sinnliche Mannes-Lust



Seminare zum Thema Sexualität und Körperlichkeit für Männer

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

- | | |
|-------------------------|--|
| Sa/So 6./7. April 2024 | • Vom Körperkult zur Körperlust
Sexualität ganzheitlich leben |
| Sa/So 12./13. Okt. 2024 | • Die Kraft der Emotionen
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken |
| Sa/So 16./17. Nov. 2024 | • Selbst ist der Mann
Vom Rollenbild zur selbstbestimmten Erotik |

bewegterleben.ch

Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch



Kraftvoll-sinnliche Mannes-Lust

Du möchtest als Mann Intensität, Leidenschaft und echte Nähe erleben. Doch dir fehlt der Mut, dich so zu zeigen, wie du bist – in deiner Kraft, aber auch mit deinen Emotionen und verletzlichen Seiten. Es fällt dir vielleicht schwer, Sex und Liebe zusammenzubringen. Oder du verlierst den Kontakt zu dir, weil du glaubst, fremden Erwartungen und Rollenbildern entsprechen zu müssen.

In diesen Seminaren erfährst du, wie du deine Liebes- und Beziehungsfähigkeit stärken und deine Sexualität lustvoller gestalten kannst. Finde im konkreten körperlichen Erleben und im Austausch mit anderen Männern heraus, was Mann-Sein für dich persönlich bedeutet und wie du dein erotisches, sinnliches und emotionales Erleben erweitern kannst.

Vom Körperkult zur Körperlust

Geniesse als Mann die Vielfältigkeit deiner eigenen Körperlichkeit. Nimm Kontakt auf mit deiner Urkraft und deinem Geschlecht, das ein belebter Teil deiner Selbst sein will, und verbinde intensives Erleben mit Entspannung, Präsenz und Weite.

Selbst ist der Mann

Wie ein sexueller Mann zu sein hat, darüber gehen die Vorstellungen heute weit auseinander. Löse dich von diesen Konzepten und Erwartungen und finde zu deinem eigenen sexuellen Ausdruck, der deinem inneren Wesen entspricht.

Die Kraft der Emotionen

Ist es für dich schwierig, Gefühle zuzulassen und auszudrücken? Oder zeigst du sie so, dass du andere damit verletzt? Lerne über den Körper deine Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu zeigen und finde zu deiner ursprünglichen Lebendigkeit.

Seminare für Singles und Paare

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

*Detaillierte Informationen und
Anmeldung unter
bewegterleben.ch/maenner-seminare*



Seminarleitung

Felix Würsten

Sexualtherapeut / Sexologe (Vertiefungslehrgang Sexocorporel IfES i.A); Paartherapeut; Tanz- und Bewegungstherapeut IAC; Prozessorientierter Coach und Supervisor bso

bewegterleben.ch

Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
felix.wuersten@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch

