



Webinar: Die Kunst weiblicher Sexualität

Der Weg

zur (sexuellen) Erfüllung

Möchtest Du etwas in Deinem Sex-Leben ändern und Du weißt nicht wie? Fragst Du Dich, wie Du zum Höhepunkt kommen kannst? Wünschst Du Dir jemanden, der Dich dabei unterstützt und eine Zeitlang intensiv begleitet? Jemanden, der sich nicht nur theoretisch mit den verschiedensten Aspekten der Sexualität auskennt sondern viele Jahre Praxis-Erfahrung als klinische Sexologin und Dozentin hat?

Dann bist Du hier richtig!

Projekt Lust: In diesem 21-Tage-Programm wirst Du auf unterschiedlichen Ebenen in Deinem Projekt unterstützt. Drei Wochen Intensiv-Programm, um Dein Sexleben neu zu gestalten. Bist Du dabei?

Hier das Programm:

1. **20 Minuten Beratungsgespräch online kostenlos** als Einstieg in die Gruppe (unabhängig von Deiner Teilnahme an dem Gesamtkurs)
2. 1 Mal (80Min), in denen Deine persönliche Situation unter die Lupe genommen wird und Du individualisierte Anregungen bekommst (optional)
3. **3 x Online-Kurs (120Min) + 3 x Online-Kurs (90Min)** in einer überschaubaren Gruppe gleichgesinnter Frauen: Austausch, Theorie und angeleitete Übungen, die Du in der privaten Umgebung Deines Zuhause durchführen kannst
4. **1 x Abschlussrunde Online (90Min)**, in der Du das Erreichte festigen und mit den anderen teilen kannst
5. **Scripts mit Zusammenfassungen, Übungen und Fragen** für Deine Selbstreflexion
6. **Fragen&Antworten, die Du mir im Laufe dieser 21 Tage** zukommen lassen kannst und auf die ich entweder persönlich in den Einzel-Sessions und/oder in der Gruppe eingehen werde
7. **Die Aufzeichnung des Online-Termins** falls Du verhindert bist und nicht dabei sein kannst

Und hier einige der Themen:

1. Den Körper bewohnen und das eigene sinnliche körperliche Potenzial entfalten
2. Die eigene Erregungsmodalität und Orgasmusfähigkeit explorieren & erweitern
3. Die Gesetze & Spielregel der Lust kennenlernen
4. Dysfunktionale Muster & Zusammenhänge verstehen & Veränderungsprozesse initiieren

Was Du brauchst:

1. 2 mal die Woche Zeit für drei Wochen, um Dich Deiner sexuellen Entfaltung zu widmen und je nach Möglichkeit zwischendurch ein bisschen Zeit, um zu üben.
2. Ein Heft/Tagebuch in dem Du Deine Hausaufgaben und Einsichten festhalten kannst
3. Ein wenig Neugierde und Mut, um Dich auf dieses Abenteuer einzulassen
4. Ach ja, einen Laptop/Computer und einen guten Internet-Anschluß

Anmeldung: Weitere Infos und Anmeldung per [Email](#)