

Nimm dir 2 Tage Zeit nur für dich und für mehr Genuss im sonnigen Südburgenland!

Liebe Frauen!

weiblich.sinnlich.lustvoll



unter diesem Motto veranstalte ich ein 2 Tages Seminar mit interessanten Inputs und Körperübungen zum Thema:
„Mehr Lust auf Genuss und erfülltem Sex!“

Gönne dir eine Auszeit inmitten von Frauen, geführt und angeleitet von mir als Sexologin und Sexualtherapeutin Silvia, unterstützt von Yogalehrerin und Sängerin Melissa.

Woran denkst du, wenn du das Wort Sex hörst?

Kommen angenehme Gefühle und Gedanken oder fühlt es sich schwierig an? Sehr oft höre ich in der Sexualtherapie von Frauen, dass Sex anstrengend und mühevoll ist und keinen Spaß macht.

Wenn du zu dieser Kategorie gehörst und schon immer mehr über deinen Körper und deine Sexualität wissen wolltest, dann ist mein Frauen Seminar zum Thema: Weibliche Lust auf Genuss“ genau das richtige für dich.

Wir beschäftigen uns mit dem Thema **sexuelle Lust, Erregung und die verschiedenen Orgasmen** Arten. Und natürlich reden wir über unsere Geschlechtsorgane, ihre Funktionen und wie du sie besser kennen und spüren lernst.



Das erwartet dich:

- Wissensvermittlung über die weibliche Sexualität, den Orgasmus sowie deiner Geschlechtsorgane
 - Was ist Lust und Erregung
- Körperwahrnehmungsübungen – mit der Beckenschaukel zu mehr Genuss -zum Orgasmus verbunden mit der Atmung, Rhythmus und Bewegung
 - 1 Einheit lustvolles Yoga
 - Singkreis im D.O.M und einer Kakao Ritual angeleitet von Melissa
 - Dein Weg zum Orgasmus – die unterschiedlichen Erregungsmöglichkeiten
- Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf die Selbstwahrnehmung des Körpers und die Atmung und erlernen das Spielen mit Muskelspannung und Bewegung. Das ermöglicht lustvolles und erotisches Erleben.
 - Unter meiner fachlichen Anleitung erfährst du alles über unseren Liebesmuskel den Beckenboden, und lernst wie du ihn zur lustvollen Erregungssteigerung einsetzen kannst.
 - Ich zeige dir einfache Übungen die du zuhause anwenden kannst, um deine Sexualität zu bereichern.
 - Du erhältst Anregungen wie du deine sexuellen Bedürfnisse in der Beziehung einbringen kannst
- Und, du erfährst in einer Gruppe von Frauen einen anregenden Austausch und Unterstützung

Wir werden eine überschaubare Gruppe von lustvollen Frauen sein und eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Du bekommst von mir Wissensvermittlung und Inputs für eine lustvollere Sexualität. Unterstützt mit gezielten Körperübungen, mit einer bewussten Atmung und Rhythmus und mit der Kraft des Beckenbodens lernst du deinen Modus zu erweitern um mehr Lust und Genuss im Sex zu erleben.

Melde dich schnell an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und beläuft sich auf 8 neugierige, liebe Frauen.

Der Kursort befindet sich im schönen, sonnigen Südburgenland, in Sankt Michael Bergen inmitten der Natur. Das Seminarzentrum D.O.M. von Willy Carl Fridrich Kunze

- Wann: Freitag 16.Juni – Samstag 17.Juni
 - Ankommen: FR 15:00
 - Beginn: FR von 16:00 bis SA ca. 17:00Uhr
- Wo: in Sankt Michael im Burgenland/ Bergen im Seminarhaus von Willy Kunze
 - Seminar Kosten: 289.- inkl. Verpflegung
- Übernachtung im 2-Bett Zimmer einschließlich der Benutzung der Anlage mit Schwimmteich 30.-p.P
 - (Zimmer auch zur Alleinbenutzung möglich)

Rufe mich unbedingt an, wenn du vorab noch Infos brauchst oder Fragen offen sind.
Bitte um rechtzeitige Reservierung unter 0664 355 06 17 oder via
mail: beratung@silviamessenlehner.at

Überweisung der Kosten auf das Konto: AT38 3302 7000 0040 2925

Dein Platz ist auch gesichert, wenn du gleich die Seminarkosten überweist.
Zusage erfolgt nach der Anmeldung und Bezahlung.

Wir freuen uns auf Dich und eine gemeinsame sinnliche Zeit!

