



Eine unvergessliche Reise in die weibliche Sexualität

Neues Format: **ein Intensiv-Kurs kompakt in 2 Tagen**

Die bis 2022 über 3 Monate dauernden Lustkurses in 10 schwungvollen Schritten werden durch diese Kompakt-Form abgelöst.

Datum: Sonntag/ Montag 13./14. August 2023

Für Frauen

- welche ganz zufrieden mit ihrer Sexualität sind und sich einfach noch besser kennenlernen möchten
- welche sexuelle Lust (wieder) entdecken und vermehren möchten
- welche ihre sexuelle Erlebnis- und Genussfähigkeit steigern und steuern lernen und dabei «ihren Kopf abstellen» möchten
- welche erforschen wollen, ob das alles ist/war, was sie sexuell erleben können oder ob noch mehr drin liegt
- welche Beschwerden haben bei sexueller Aktivität wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, empfindliche Haut am Scheideneingang, muskuläre Verspannungen im Becken oder anderes
- mit immer wiederkehrenden Problemen nach Sex wie Pilzinfektionen, Harnröhrenbeschwerden, Blasenentzündungen
- mit unerklärlichen Schmerzen im Unterbauch, bei denen gynäkologisch nichts gefunden wird
- welche auf der Suche nach ihren ureigensten Bedürfnissen und Wünschen sind und sich von hinderlichen anerzogenen und erlebten Begrenzungen befreien möchten

Inhalt

- fundiertes Wissen über unsere Frauenorgane
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen
- körperliche Übungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- die sexuelle Identität neu bestimmen • eigene sexuelle Visionen entwickeln

Zeiten

- Sonntag 13. August von **12.30 – 19.00**, anschliessend gemeinsames Nachtessen (ca. 40.-) bis **22.00** (Übernachtung in Basel empfohlen)
- Montag 14. August **9.30 – 17.00** mit gemeinsamem Mittagessen (ca. 30.-)

Kursleitung

Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Sexologin, anlehnend an das Konzept «Sexocorporel» (körperbetonter sexualtherapeutischer Ansatz), gespickt mit Übungen und Erkenntnissen aus Tantra, Kampfkunst (Aikido) und Tanz.

Ort: Basel, Werkraum Warteck, www.werkraumwarteckpp.ch

Anzahl Teilnehmende: 12 - 18

Kurskosten:

Fr. 400.-, Kursunterlagen und Zwischenverpflegung inbegriffen, zusätzlich 1 Nacht-/1 Mittagessen, Übernachtung
Bei finanziellen Engpässen bitte Kontakt mit mir aufnehmen.

Auskunft und Anmeldung:

Regina Widmer: regina.elizabeth@bluewin.ch oder info@regyna.ch
bitte Telefon-/Handynummer für ev. Rückruf angeben