

Josianne von Quittenduft:

Zyklus-Zauber - und warum die Mens bloody brilliant ist

Wir sind immer wieder irgendwie anders, aber immer absolut richtig. Und das jeden Tag im Monat, Jahr für Jahr. Wenn wir die vier unterschiedlichen Zyklusphasen kennenlernen und die dazugehörigen Tätigkeiten, Qualitäten und Bedürfnisse in unseren Alltag integrieren, fließt vieles wieder, was zuvor vielleicht ins Stocken geraten ist: Lebensfreude, Energie, Lust, Beziehungen, Wünsche, Träume und Harmonie.

Diese Zyklusphasen und ihre Besonderheiten werden wir im Workshop gemeinsam erforschen. Damit du anschliessend weisst, in welcher Phase du welche Superkräfte von dir einsetzen und in welcher du getrost einen Gang herunterschalten kannst – und zwar ganz ohne Zeitverlust.

Lerne die Kraft des Zyklus im Alltag nutzen. Schluss mit unverständlichen Stimmungstiefs und überraschenden Ich-könnte-alle-auf-den-Mond-schiessen-Tagen: **Dank Zykluswissen zu mehr Verständnis und einem selbstbestimmt gestaltetem Leben. Nimm das Zepter selber in die Hand!**

Yvonne Mariano von YA COACHING:

Female Focus Workshop

1. AUSTAUSCH 2. GEFÜHRTE TANZSEQUENZ 3. MEDITATION

Wir starten mit einem angeregten Austausch über unsere Weiblichkeit, Sinnlichkeit, Lust und Selbstfürsorge. Dann kommen wir gemeinsam in Bewegung mit einer kurzen Tanzsequenz mit dem Ziel unsere Weiblichkeit zu spüren, uns zu berühren und unserer Lust zu begegnen.

Der Abschluss macht eine erdende Meditation mit positiven Affirmationen für die Stärkung unserer Weiblichkeit.

Denise Fuchs von Sexualberatung Fuchs:

Zentrierte Lust

Ein Workshop zum Thema Frausein, zum bewussten Wahrnehmen des Beckenraums und zur Fähigkeit, die sexuelle Lust durch bewusstes Atmen, Beckenbewegungen und dem Spiel mit der Spannung zu steigern.