

# FrauenSache!

**25.04 2019**

Do: 19.00 - 21.30

Ort: Haus pour Bienne, Kontrollstrasse 22, 2502 Biel

IRYS I respect your sexuality <http://www.irys.ch>,

Leitung: Erika Müller, [www.loval.ch](http://www.loval.ch)

Kennst du das Gefühl, nicht liebenswert, nicht schön, nicht attraktiv genug zu sein?  
Denkst du manchmal, du genügst nicht als Frau?  
Fühlt sich dein Körper abgestumpft oder taub an?  
Ist dir die Freude am Sex abhanden gekommen?  
Stellst du deine Bedürfnisse und Wünsche oft zurück, um deinen Partner oder deine Partnerin glücklich zu machen?  
Kennst du das Gefühl sprachlos zu sein, wenn es um dich und deine Gefühle geht?  
Hast du dich schon mal für deine Gefühle geschämt?  
Sagst du oft lieber nichts als zu verletzen, einen Streit auszulösen oder als Spielverderberin erlebt zu werden?  
Wird dir gesagt, wie du als Frau zu sein hast?

Frau sein ist ein Weg, ein Lebensweg.

Lange Jahre wusste ich, wie ich sein sollte oder sein müsste. Ich wusste, was ich nicht wollte, aber nicht, was ich wollte oder brauchte. Ich hatte keine Vorstellung, kein Erleben, keinen Traum davon. Und so zog ich immer das an, was ich nicht wollte und drehte mich im Kreis von Sollen und Müssen.

Durch meine Ausbildung zur Sexualpädagogin und meiner 10jährigen Selbstständigkeit mit Tantramassagen hat sich mir eine neue Welt geöffnet - im Kontakt zu mir selber, der Welt und dem Leben.

Diesen Weg zu gehen hat mich durch schmerzhaft Erfahrungen, Werten und Normen, Konzepten und Prägungen vorbei geführt. Er hat mein Herz, mein Becken, meine Augen geöffnet und mir eine neue Sicht auf das Leben geschenkt. Und heute geniesse ich mich, meinen Körper, meine Sinnlichkeit und alles was mich ausmacht.

An vier Abenden legen wir eine Fährte hin zum lebendigen, erfüllten Frau-Sein.

Im dich erträumen

- Wie es sich anfühlt, beheimatet zu sein in deinem Becken, in deinem Herzen, in deinem Frauenkörper.
- als liebenswerte, sinnliche, erotische Frau
- in deiner Weiblichkeit, kraftvoll, klar, weich, empfangend, spielend
- in deiner schönsten Vorstellung von erfüllter Sexualität und Liebesbeziehung

Gemeinsam lauschen wir in einem kleinen Frauenkreis den feinen Signalen unseres Körpers, unseren Bedürfnissen und Wünschen, dem was uns gut gut, nährt, stärkt und beglückt.

Wir finden Worte, eine Sprache für das, was uns am Herzen liegt und verbindet.

Wir probieren uns aus in unserem Ausdruck, über Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und Atem, im Gespräch mit Andern.

Mehr und mehr erweiterst du deine Ressourcen, kommst dir näher und kreierst eine neue Wirklichkeit zu einem natürlichen selbstbestimmten, genuss -und kraftvollen Frau-Sein.

Der Besuch an allen vier Abenden ist wünschenswert, es ist aber auch möglich, nur ein-, zwei- oder dreimal zu kommen oder einfach mal innä zlugä.

Bei Fragen freue ich mich auf deinen Anruf 079 918 48 78

Kosten Kollekte

**Anmelden hier <http://www.loval.ch/anmeldungen/>**