



HIPS

Seminar für  
Frauen\*

HAMBURGER INSTITUT FÜR  
PAAR- UND SEXUALTHERAPIE

## LUST BRAUCHT RAUM

MIT CLAUDIA OSENBRÜGGE UND MIRJAM SPITZNER

Jenseits von zielgerichtetem „Machen und Funktionieren müssen“ schlummert in vielen von uns die Sehnsucht nach absichtsloser Sinnlichkeit, Lust und Lebendigkeit.

Dieses Seminar bietet Frauen\* einen geschützten, freien Raum. Spielerisch und leicht erkunden wir die Möglichkeiten, im Körper zu Hause zu sein, Zugang zur Lust zu finden und das eigene Begehren (wieder) zu entdecken.

Als besonders stärkend erleben wir es für Frauen\*, wenn sie voneinander lernen und sich daraus Neues und Selbstbestimmtes für ihr Beziehungsleben entwickelt.

Das Seminar gibt Anregungen und Ideen, eigene

- Sinnlichkeit und Weiblichkeit zu genießen,
- Sehnsüchte und Phantasien zu erforschen,
- erotische Begegnungswünsche zu formulieren

mithilfe von

- Körperwahrnehmungsübungen,
- freier Bewegung und Tanz,
- Erfahrungsaustausch.

Alles ist willkommen und darf sich verändern.

Für Frauen\* jeder Lebens-, Liebes- und Begehrensweise, besondere Vorkenntnisse und Erfahrungen sind nicht erforderlich.

## INFOS ZUM SEMINAR AUF EINEN BLICK



### Lust braucht Raum Ein Seminar für Frauen\*

26. OKTOBER 2018 · 19:00 - 21:00 UHR  
27. OKTOBER 2018 · 11:00 - 18:00 UHR

#### SEMINARORT

**HIPS – Hamburger Institut  
für Paar- und Sexualtherapie**  
Eppendorfer Weg 57a (Hinterhof)  
20259 Hamburg

#### LEITUNG

**Claudia Osenbrügge und Mirjam Spitzner**

#### KOSTEN

**120,- EUR pro Person**

#### FRAGEN UND ANMELDUNG

**HIPS – [www.hips.de](http://www.hips.de)**

## Seminarleitung

**Claudia Osenbrügge**



Kommunikationstrainerin (GFK)  
Yogalehrerin (BDY)

**Mirjam Spitzner**



Paar- und Sexualtherapeutin  
Leitung HIPS

In unsere lebendige Gruppenarbeit fließen langjährige Erfahrungen mit freiem Tanzen (Body Mind Centering, Soul Motion, Contact Improvisation) und Schreiben ein.

## Der Seminarort

HIPS / ZENTRUM FÜR BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG IN HAMBURG-EIMSBÜTTEL

