

Seminare für Frauen*

Seminarleitung



Mirjam Spitzner

Paar- und Sexualtherapeutin
Leitung HIPS



Claudia Osenbrügge

Kommunikationstrainerin (GFK)
Yogalehrerin (BDY)

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



ALLE SEMINARE AUF EINEN BLICK



Im Körper zuhause sein

29. MÄRZ 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND
30. MÄRZ 2019 • 11:00 - 18:00 UHR

Das eigene sexuelle Begehren

01. NOVEMBER 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND
02. NOVEMBER 2019 • 11:00 - 18:00 UHR

SEMINARORT

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

LEITUNG

Mirjam Spitzner und Claudia Osenbrügge

KOSTEN

120,- EUR pro Person pro Seminar
220,- EUR bei Buchung beider Seminare

FRAGEN UND ANMELDUNG

www.hips.de

HAMBURGER INSTITUT FÜR PAAR- UND SEXUALTHERAPIE

INSTITUT Eppendorfer Weg 57a (Hinterhof)
20259 Hamburg

TEL 040 / 32 03 09 44
MAIL info@hips.de
WWW www.hips.de



HAMBURGER INSTITUT FÜR
PAAR- UND SEXUALTHERAPIE



HIPS

Seminare für
Frauen*

HAMBURGER INSTITUT FÜR
PAAR- UND SEXUALTHERAPIE

LUST BRAUCHT RAUM

29./30. MÄRZ 2019

IM KÖRPER ZUHAUSE SEIN

01./02. NOVEMBER 2019

DAS EIGENE SEXUELLE BEGEHREN

MIT MIRJAM SPITZNER UND CLAUDIA OSENBRÜGGE

*Alles ist willkommen
und darf sich verändern*

Bildrechte: stock.adobe.com; ©Sandra Thiele, ©Picture

040 / 32 03 09 44

www.hips.de

info@hips.de

Lust braucht Raum

SEMINARE FÜR FRAUEN*



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.

Hinweis: Die Übungen und Begegnungssequenzen finden ausschließlich in Bekleidung statt.

Im Körper zuhause sein

MEINE SINNLICHKEIT FEIERN

„ ... TAUSEND KLEINE BLÜTEN
ÖFFNETEN IHRE KELCHE
AUF MEINEM KÖRPER. “

HILDE DOMIN

Seminarthema

Liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper als Grundlage für eine lebendige und lustvolle Sexualität stehen an diesen anderthalb Tagen im Vordergrund.

Wir nehmen uns Zeit und Muße, uns neugierig unserem Schoß, unserer Sinnesfreude und unserem Genuss zu widmen.

Das Seminar gibt Impulse für

- Selbstliebe und Selbstannahme,
- die eigene Weiblichkeit,
- Vulva, Vagina, Klitoris und Co.,
- Beckenboden in Balance.



29. MÄRZ 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND
30. MÄRZ 2019 • 11:00 - 18:00 UHR
HIPS / EIMSBÜTTEL

Das eigene sexuelle Begehren

MEINE MÖGLICHKEITEN ERFORSCHEN

“ DIE SCHÖNHEIT DES EROS
IST SPIELERISCH. “

CHRISTOPH QUARCH

Seminarthema

An diesen anderthalb Tagen gehen wir auf Entdeckungsreise zu unseren sexuellen Bedürfnissen und unserer erotischen Wirkung.

Jenseits des eigenen oder paarbezogenen Erwartungsdrucks widmen wir uns unserer Lustfreude, unseren Sehnsüchten, Phantasien und unseren Beziehungswünschen.

Das Seminar gibt Freiräume für

- sexuelle Schätze,
- erotische Wünsche,
- Wollen und Nichtwollen,
- Spannung in Beziehung.



01. NOVEMBER 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND
02. NOVEMBER 2019 • 11:00 - 18:00 UHR
HIPS / EIMSBÜTTEL