



LUST BRAUCHT RAUM

*Seminare für Frauen**

DAS 7-WOCHEN-PROGRAMM
IN EINEM FESTEN KREIS VON FRAUEN

ab 17. AUGUST 2021

MEIN EIGENES BEGEHREN

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

- Ist jetzt für dich der Augenblick, dieser Sehnsucht zu folgen?
- Willst du dir Zeit für dich nehmen, für dein Frau*-Sein und deine Selbstbestimmung?
- Sehnst du dich nach Veränderung und wünschst dir Reflektion und Austausch dazu?
- Lernst du gerne von und mit anderen Frauen*?
- Entwickelst du gerne Neues für dein Sex- und Beziehungsleben?

SEMINARLEITUNG



Mirjam Spitzner

Paar- und
Sexualtherapeutin
Leitung HIPS

Claudia Osenbrügge

Kommunikations-
trainerin (GFK)
Yogalehrerin (BDY)



**HIPS**

*Alles ist willkommen
und darf sich verändern*

HAMBURGER INSTITUT FÜR
PAARBERATUNG, SEXUALTHERAPIE
UND SEXUELLE BILDUNG



ALLE INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK



Mein eigenes Begehren

DIENSTAGS 17.08.2021 / 24.08. / 31.08. / 07.09. /
14.09. / 21.09. / 28.09. • 19:45 - 21:45 UHR

Infoabend • KOSTENFREI •

DONNERSTAG 17.06.2021 • 19:00 - 20:30 UHR

SEMINARORT

**HIPS – Hamburger Institut für Paarberatung,
Sexualtherapie und sexuelle Bildung**
Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

LEITUNG

Mirjam Spitzner und Claudia Osenbrügge

KOSTEN PRO PERSON

300,- EUR

270,- EUR Early Bird (Buchung bis zum 01.07.)

FRAGEN UND ANMELDUNG

www.hips.de

Inhalte

- Herzraum, Schoßraum und Körpererleben
- Selbstliebe, Liebesfähigkeit und Beziehungen
- Erregung, Lust und Begehren
- Sehnsüchte, Wünsche und Phantasien
- Stolpersteine, Verletzlichkeiten und Potentiale

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