



Zeit für Weiblichkeit

Frauen Retreats in Linz 2024

- Du kennst vielleicht schon die Bücher von Diana Richardson und möchtest gerne dein **Frausein** erforschen. Dir ist eine nährende, achtsame Beziehung zu dir selbst und auch zu (d)einem Partner wichtig.
- Es ist für dich nicht immer leicht, diese Form der **achtsamen Begegnung** mit deinem Partner zu leben, du fragst dich „Wie lebt sich das auf Dauer?“
- Es gibt vielleicht gerade keinen Partner und du hast Sehnsucht danach oder denkst dir, du bleibst lieber alleine weil es „den Richtigen“ für dich im Moment gar nicht gibt?
- Du suchst einen **Raum für Austausch unter Frauen** und bist offen für professionelle Tipps und Anregungen, wie du es als Frau einfädeln kannst, auch deinen Mann für achtsame Begegnungen wie zB **Slowsex** zu interessieren?
- Du spürst, dass Sehnsucht in dir steckt, möchtest mehr Sinnlichkeit leben? Überlegst, wie du das kommunizierst?
- Du bist in deiner Sexualität (un)zufrieden und bist offen für **Austausch und Neues?**
- Manchmal stehen wir uns vielleicht selber im Weg, sehen den Partner oder die Kinder als Hindernis, sich für neue Wege zu öffnen. Hier gibt es **Unterstützung im Frauennetzwerk!**

Bitte wenden

Wenn du mindestens eine Frage mit ja beantworten kannst, dann bist du in diesem Frauenkreis richtig!

Ablauf der Abende:

Nimm dir eine Matte oder Decke, ein **Sitzkissen** und bequeme Kleidung mit, in der du dich schön findest. Es gibt Raum zum Umziehen. Damit du dich wohl fühlst, komm gerne ein paar min früher an.

- Wir starten mit einer Körperübung bzw. **bewegten Meditation** zum Ankommen und **Zentrieren im Körper**.
- Austausch & Tipps für die praktische Umsetzung von **Slowsex & Frausein** u.a. nach dem Buch Zeit für Liebe und Zeit für Weiblichkeit von Diana Richardson.
- Ausgewählte **entspannende & stärkende** Dakini-Übungen.
- Tipps und Quellen über Videos, Bücher, Meditationen, Podcasts.
- **Antworten auf deine individuellen Fragen**.
- Nach einem **Abschlussstanz** lassen wir im Kreis der Frauen den Abend bei einer **5-Elemente-Suppe** freudig ausklingen.

Termine: Fr. 19.1.24 Fr. 09.2.24 Fr. 15.3.24
Fr. 12.4.24 Fr. 24.5.24 Fr. 14.6.24

Uhrzeit: 17:00-20:00 Uhr, gemütlicher Ausklang bis 20:30 Uhr

Ort: Mittelgasse 10, Alturfahr, 4040 Linz, 2. Stock

Trainerin: Anita Putscher, DLB

www.slowsex.at, www.putscher.at/anita

Ausgleich: Sozial gestaffelt: € 38 - 58 pro Abend, Monats- oder Halbjahresbegleitung nach Vereinbarung!
Begrenzte Plätze, daher bitte verlässlich anmelden.

Anmeldung: anita@putscher.at +43 676 74 999 66 whatsapp & Tel