



## **Zeit für Weiblichkeit** Frauen Retreats in Linz 2025

### **Die Tür zum Gegenüber öffnet sich nach innen - zu dir selbst!**

Fühlst du, dass eine Sehnsucht in dir lebt, mehr Sinnlichkeit zu erfahren und zu leben?

Bist du in deiner Sexualität unzufrieden oder offen für neue Perspektiven und einen Austausch?

Fühlst du dich manchmal von eigenen Mustern blockiert und siehst vielleicht deinen Partner oder deine Kinder als Hindernis, um neue Wege zu gehen?

Möchtest du hinderliche Programme auflösen und besser mit deinen Emotionen umgehen?

Hast du das Gefühl, dass dich deine Beziehung zu deinen Eltern oder zu deinen Kindern noch immer aus der Ruhe bringen kann?

Oder suchst du einfach eine sinnstiftende Oasenzeit, in der du in einer wertschätzenden Frauenrunde einfach du selbst sein kannst?

Wenn du mindestens eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, bist du in diesem Frauen-Retreat genau richtig!

Vielleicht kennst du bereits die Bücher von Diana Richardson oder hast gerade erst von ihnen erfahren. In jedem Fall möchtest du dein Frausein entdecken und vertiefen. Dir ist eine achtsame, nährenden Beziehung zu dir selbst sowie zu deinem Partner wichtig.

Du sehnst dich nach einem Raum für Austausch unter Frauen und bist offen für professionelle Tipps, wie du deinem Partner achtsame Begegnungen, wie etwa Slowsex, näherbringen kannst.

Vielleicht bist du derzeit ohne Partner und sehnst dich nach einer erfüllenden Beziehung, oder du bist der Meinung, dass der „richtige“ Partner momentan nicht zu finden ist und du lieber allein bleibst.

### **Ablauf der Abende:**

Bringe eine Matte, ein Sitzkissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit, in der du dich schön und wohlfühlst. Es gibt einen Raum zum Umziehen. Komm gerne ein paar Minuten früher, um gut anzukommen.

Wir starten den Abend mit einer Körperübung oder einer bewegten Meditation, um uns zu zentrieren und in den Körper zu kommen.

Im Anschluss gibt es Raum für Austausch und praxisorientierte Tipps zur Umsetzung von Slowsex und zu deinem Frausein – inspiriert von den Büchern „Zeit für Liebe“ und „Zeit für Weiblichkeit“ von Diana Richardson.

Außerdem erwartet dich:

- Ausgewählte entspannende und stärkende Körperübungen
- Der Umgang mit der Bedeutung von Mutter- und Vaterbeziehung, das Kanalisieren von Wut und der Prozess der inneren Versöhnung
- Tipps und Empfehlungen zu weiteren Ressourcen wie Videos, Büchern, Meditationen und Podcasts
- Raum für Antworten auf deine individuellen Fragen

Am Ende des Abends schließen wir den Kreis mit einem Abschlusstanz und lassen den Abend freudig ausklingen.

**Termine: Freitag 07. Februar 2025**

**Freitag 04. April 2025**

**Freitag 13. Juni 2025**

**Uhrzeit: 17:00-20:00 Uhr**

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

**Trainerin:** Anita Putscher, DLB

[www.slowsex.at](http://www.slowsex.at), [www.putscher.at/anita](http://www.putscher.at/anita)

**Ausgleich:** € 50 pro Termin

**Die Plätze sind begrenzt – daher bitte rechtzeitig anmelden!**

**Anmeldung:** [anita@putscher.at](mailto:anita@putscher.at)

+43 676 74 999 66 (WhatsApp & Tel.)