



Eine unvergessliche Reise in die weibliche Sexualität

Neues Format: **ein Intensiv-Kurs kompakt in 2 Tagen in Basel**

Die bis 2022 über 3 Monate dauernden Lustkurses in 10 schwungvollen Schritten werden durch diese Kompakt-Form abgelöst. 2 Kurse pro Jahr: **Frühling** und Herbst:

Datum: Sonntag/ Montag 9./10. Juni 2024

Für Frauen

- welche ganz zufrieden mit ihrer Sexualität sind und sich einfach noch besser kennenlernen möchten
- welche sexuelle Lust (wieder) entdecken und vermehren möchten
- welche ihre sexuelle Erlebnis- und Genussfähigkeit steigern und steuern lernen und dabei «ihren Kopf abstellen» möchten
- welche erforschen wollen, ob das alles ist/war, was sie sexuell erleben können oder ob noch mehr drin liegt
- welche Beschwerden haben bei sexueller Aktivität wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, empfindliche Haut am Scheideneingang, muskuläre Verspannungen im Becken oder anderes
- mit immer wiederkehrenden Problemen nach Sex wie Pilzinfektionen, Harnröhrenbeschwerden, Blasenentzündungen
- mit unerklärlichen Schmerzen im Unterbauch, bei denen gynäkologisch nichts gefunden wird
- welche auf der Suche nach ihren ureigensten Bedürfnissen und Wünschen sind und sich von hinderlichen anerzogenen und erlebten Begrenzungen befreien möchten

Inhalt

- fundiertes Wissen über unsere Frauenorgane
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen
- körperliche Übungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- die sexuelle Identität neu bestimmen
- eigene sexuelle Visionen entwickeln

Zeiten

- Sonntag, **9. Juni** von **12.00 – 19.00**, anschliessend gemeinsames Nachtessen bis **22.00**, Übernachtung in Basel empfohlen
- Montag, **10. Juni** von **9.30 – 17.00** mit gemeinsamem Mittagessen

Kursleitung

Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Sexologin, anlehnend ans Konzept «Sexocorporel» (körperbetonter, sexualtherapeutischer Ansatz), gespickt mit Übungen und Erkenntnissen aus Tantra, Kampfkunst (40 Jahre Aikido) Tanz und dem Leben.



Ort: Basel, Werkraum Warteck, www.werkraumwarteckpp.ch

Anzahl Teilnehmende: 12 – 18

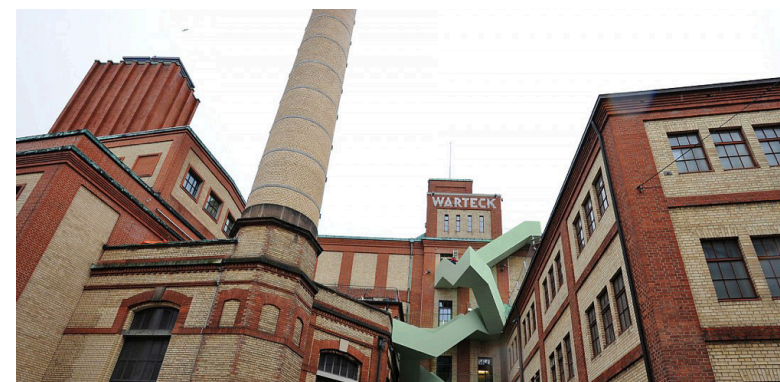
Kurskosten:

«Early Bird» bis 10. März 2024 Fr. **380.-**, ab 11. März **520.-** mit Kursunterlagen und Zwischenverpflegung, plus **90.-** für Nacht- und Mittagessen (je 45.-, gehört zum Kurs), ev. Übernachtungskosten.

Bei finanziellen Engpässen bitte Kontakt mit mir aufnehmen.

Auskunft und Anmeldung bis 12. Mai 2024 (danach probieren)

Regina Widmer regina.widmer@hin.ch oder info@regyna.ch
bitte Telefon-/Handynummer für ev. Rückruf angeben





Eine unvergessliche Reise in die weibliche Sexualität

Neues Format: **ein Intensiv-Kurs kompakt in 2 Tagen in Basel**

Die bis 2022 über 3 Monate dauernden Lustkurses in 10 schwungvollen Schritten werden durch diese Kompakt-Form abgelöst. 2 Kurse pro Jahr: Frühling und **Herbst**:

Datum: Sonntag/ Montag 15./16. September 2024

Für Frauen

- welche ganz zufrieden mit ihrer Sexualität sind und sich einfach noch besser kennenlernen möchten
- welche sexuelle Lust (wieder) entdecken und vermehren möchten
- welche ihre sexuelle Erlebnis- und Genussfähigkeit steigern und steuern lernen und dabei «ihren Kopf abstellen» möchten
- welche erforschen wollen, ob das alles ist/war, was sie sexuell erleben können oder ob noch mehr drin liegt
- welche Beschwerden haben bei sexueller Aktivität wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, empfindliche Haut am Scheideneingang, muskuläre Verspannungen im Becken oder anderes
- mit immer wiederkehrenden Problemen nach Sex wie Pilzinfektionen, Harnröhrenbeschwerden, Blasenentzündungen
- mit unerklärlichen Schmerzen im Unterbauch, bei denen gynäkologisch nichts gefunden wird
- welche auf der Suche nach ihren ureigensten Bedürfnissen und Wünschen sind und sich von hinderlichen anerzogenen und erlebten Begrenzungen befreien möchten

Inhalt

- fundiertes Wissen über unsere Frauenorgane
- die eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte reflektieren
- weibliche Erregungsabläufe kennenlernen
- körperliche Übungen (bekleidet), um Sinnlichkeit und Genussfähigkeit lustvoll und spielerisch zu erweitern
- die sexuelle Identität neu bestimmen
- eigene sexuelle Visionen entwickeln

Zeiten

- Sonntag, **15. September** von **12.00 – 19.00**, gemeinsames Nachtessen bis **22.00**, Übernachtung in Basel empfohlen
- Montag, **16. September** von **9.30 – 17.00**, gemeinsames Mittagessen

Kursleitung

Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Sexologin, anlehnend ans Konzept «Sexocorporel» (körperbetonter, sexualtherapeutischer Ansatz), gespickt mit Übungen und Erkenntnissen aus Tantra, Kampfkunst (40 Jahre Aikido) Tanz und dem Leben.



Ort: Basel, Werkraum Warteck, www.werkraumwarteckpp.ch

Anzahl Teilnehmende: 12 - 18

Kurskosten:

«Early Bird» bis **23. Juni 2024** Fr. **380.-**, ab 24. Juni **520.-** mit Kursunterlagen und Zwischenverpflegung, plus **90.-** für Nacht- und Mittagessen (je 45.-, gehört zum Kurs), ev. Übernachtungskosten.

Bei finanziellen Engpässen bitte Kontakt mit mir aufnehmen.

Auskunft und Anmeldung bis **25. August 2024** (danach probieren)

Regina Widmer regina.widmer@hin.ch oder info@regyna.ch
bitte Telefon-/Handynummer für ev. Rückruf angeben

