

Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2019

TaoTantra mit Herz und Sinnen - Selbst Liebe Tantra

Montags, 19.15 - 21 Uhr am 25.2., 25.3., 29.4., 27.5., 27.5., 24.6. und 29. 7. 2019

im ZIP, Pfluggasse 1/ II. Stock in Regensburg

Kurs (6x): 90 Euro

Einzeltermin: 20 Euro

Bitte frühzeitig im **f r a u e n r a u m** anmelden!

In der feinsinnigen Lotosmeditation werden wir unseres Schoßraums gewahr, was unsere Empfindbarkeit stärkt und erweitert. Autoerotische Gefühle und tiefe Liebe können sich dadurch im ganzen Körper ausbreiten. Die Liebe zu uns selbst öffnet unser Herz für die Welt! Dies schenkt uns Freude am eigenen Körper, am eigenen Sein und stärkt unser Selbstbewusstsein als Frau! (Die Meditation hat nichts zu tun mit "Tantramassage".)

Von Februar bis Juli 2019 möchte ich das TaoTantra als "Selbst Liebe Tantra" anbieten - als ein kleiner Kurs, der unsere sexuelle Empfindbarkeit und Zufriedenheit zum Thema hat. Zur Lotosmeditation kommen Anleitungen und Informationen hinzu, die das Lustempfinden und den Selbstgenuss erweitern können und uns vielleicht von allzu anstrengenden Vorstellungen, was guter Sex ist, befreien...

Zwischen den Terminen ist Zeit, sich wirklich mit den Übungen vertraut zu machen und zu lernen, Zeit für sich zu schaffen, was das A und O der Liebe ist - sowohl zu uns selbst wie auch zu anderen!

Die Termine sind diesmal immer am letzten Montag im Monat. Die Abende bauen aufeinander auf, können aber auch, wie bisher, einzeln gebucht werden.

Bitte frühzeitig anmelden und bitte, wenn nicht unumgänglich, nicht in letzter Minute absagen, damit die Abende für alle gut planbar sind. Dankeschön!

Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!

Samstag, 11. Mai 2019 11-14 Uhr

Kursbeitrag: 30 Euro (Anmeldung im FGZ)

im **FrauenGesundheitsZentrum e. V.**

Selbstliebe ist der Schlüssel für glücklichen Sex, auch in der Partnerschaft. Wie kann ich ganz für mich ins wirkliche Spüren kommen und die Erotik meines Körpers wecken und genießen? Bitte schön und bequem kleiden!

Slow Sex

Samstag, 11. Mai 2019 16-18 Uhr

Kursbeitrag: 20 Euro (Anmeldung im FGZ)

im **FrauenGesundheitsZentrum e. V.**

Tantrischer Sex ist eine Meditationspraxis, die uns in uns selbst und in der Welt verankert, die Zufriedenheit und Glückseligkeit schenkt. Frei vom Streben nach einem Orgasmus öffnen wir unser Herz für die Liebe. Ich leite eine Meditation an. Bitte bequem kleiden.

Meditation am Küchentisch

Montag, 6. Mai 2019 18 - 19 Uhr

Kursbeitrag: 12 Euro (Anmeldung bei der vhs)

in der **vhs Regensburger Land e.V.**

Meditation ist keine große Sache! Indem wir uns täglich für eine kurze Zeit auf uns selbst besinnen, fühlen wir uns auch mit der Welt verbunden. Wir beobachten unseren Atem und indem wir uns beachten, schenken wir uns und unserer Verfassung Wertschätzung und Aufmerksamkeit. Dies wirkt beruhigend auf unser Nervensystem.

Gezeigt werden kleine Meditationen für die "Lücken" im Alltag.

Den Körper achten - Body-Scan

Montag, 6. Mai 2019 19.30 - 21 Uhr

Kursbeitrag: 12 Euro (Anmeldung bei der vhs)

in der **vhs Regensburger Land e.V.**

Wir beobachten und spüren unseren Körper Stück für Stück. Körperachtsamkeit heißt den Körper achten! Indem wir unseren Körper beobachten, achten wir ihn und geben uns selbst Wertschätzung und die Chance, herauszufinden, was sich für uns stimmig anfühlt. Dies beruhigt uns und kann große Freude in uns wecken.

Auf Wunsch nehme ich Sie gerne in meinen Email-Verteiler auf, dann bekommen Sie die aktuellen Kursangebote regelmäßig zugeschickt! Bitte geben Sie mir kurz Bescheid.

Wenn Schlafen schwierig ist...

Leider kommen die Vorträge, die ich anbiete, oft nicht zustande, weil sich zu wenige Teilnehmerinnen anmelden. Ich möchte das Angebot allerdings im Programm lassen, weil schon sehr viele ihr Interesse bekundet haben und weil ein guter Schlaf so wichtig ist. Bitte wenden Sie sich an mich, wenn Sie Information brauchen. Ich kann Ihnen eine Einzelstunde anbieten (bei Bedarf auch vergünstigt).

Was bedeutet Schlaf für unser Leben? Wodurch kann er gestört sein? Und was können wir ganz konkret tun, um unseren Schlaf zu verbessern und körperlich wie seelisch zur Ruhe zu kommen? Es gibt Antworten aus der Medizin, der Psychologie und der Achtsamkeitsschulung.

ANMELDUNG:

f r a u e n r a u m

Birgit Kübler

Kirchweg 6

93055 Regensburg-Burgweinting

0941 / 750 10 41

info@praxis-birgit-kuebler.de

FrauengesundheitsZentrum e. V.

Grasgasse 10/Rückgebäude

93047 Regensburg

0941 / 8 16 44

fgz-regensburg@gmx.de

www.fgz-regensburg.de

vhs Regensburger Land e. V.

Pommernstraße 4

93073 Neutraubling

09401 / 52550

info@vhs-regensburg-land.de