



## Frauenseminar: „Lustvoll lebendig sein“

Freitag, 31.01.2025, 16 Uhr bis  
Sonntag, 02.02.2025, 14 Uhr

Auf dem **Werkhof** in F-57920 Monneren –  
Ste. Marguerite, Lothringen

<https://werkhof-seminarhaus.de/seminarhaus-info/>

Kosten : 150 Euro Seminarkosten  
+ 180 Euro Unterkunft und Verpflegung  
Bitte in Bar mitbringen

Anmeldung unter: Brigitte Krings-Ney,  
<https://wandelraum-siersburg.de/sexualtherapie/>

## „Lustvoll lebendig Sein“

Obwohl Sinnlichkeit und Intimität für viele Menschen wichtig sind und Lebensfreude stiften, sprechen wir kaum darüber und unser Alltag ist oft lustunfreundlich. Wir wollen uns in einem geschützten Raum unter Frauen über unser Erleben und unsere Erfahrungen austauschen:

- Wann erlebe ich mich als lustvoll? Wann erlebe ich Unlust?
- Was ist sinnlich/ erotisch für mich?
- Weiß ich, was ich mir wünsche? Wie kann ich jemanden einladen, sich auf meine Wünsche einzulassen?
- Spüre ich meine Grenzen? Kann ich meine Grenzen kommunizieren?
- Traue ich mich Neues zu probieren? Wovor habe ich Angst?

Das Wochenende ist gedacht für Frauen in oder ohne Partnerschaft, zufrieden oder noch nicht ganz zufrieden....

Elemente wie Entspannung, Tanzen, Trommeln, Singen, Imagination und Körperarbeit laden zu Genussmomenten und Sinnenfreuden ein und damit zu einem dicken Plus auf dem Selbstfürsorge-Konto.

Das Wochenende wird gestaltet von

- Dr. med. **Brigitte Krings-Ney**,  
Gynäkologin, Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin
- **Kerstin Leichthammer**,  
Dipl. Soziologin, Paar – und Beziehungsberaterin

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein größeres Tuch/ Bettlaken und Lust auf lustvolle Lebendigkeit