**FrauenZeit 2021**

**Sommer-Retreats in der Jurte «unbeschreiblich weiblich»**

An diesen 4 Tagen geht es um das nähere Kennenlernen der Weiblichkeit. Neben anatomischen Inputs geht es um die Erforschung der persönlichen Weiblichkeit & Sexualität: Mein Körper, die Veränderungen im weiblichen Körper, Lust und Frust, die Funktion von Erregung, die unbewussten Anteile in der Sexualität, die gelebten und ungelebten Gefühle und das Zusammenspiel und die Kommunikation in einer Beziehung.

In den Retreats hat es einen Informations-Teil, einen Körper-Erfahrungsteil, einen Heilungsteil (mit Kinesiologie «emotionale Evolution») und persönlichen Austausch. Dieser Retreat findet in einer Jurte statt, in Geborgenheit und weiblicher Atmosphäre.

* 8. Mai 2021 «Vom Mädchen zur Greisin»

Frausein im Spiegel der Gesellschaft und die ständigen Veränderungen des Körpers

Patriarchale Strukturen und Unterdrückung, Zyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre

* 12. Juni 2021 «Viva la Vulva und die verborgene weibliche Schatzkammer»

 Vertraut-werden mit der weiblichen Anatomie und Sexualität, Klitoris, Schwellkörper, Drüsen, A- und G-Punkt, Muttermund, Orgasmus, Ich als sexuelles Wesen

* 3. Juli 2021 «Liebe leben und Liebe machen»

Unterschiedliche Qualitäten in sexuellen Begegnungen, die eigenen Bedürfnisse, Sinnlichkeit, stilles Lieben, heisser Sex, Tantra und Co

* 14. August 2021 «Emotionen und Gefühle als Herausforderung in der Beziehung»

 Unterschied von Emotion und Gefühl, Kommunikation, Beziehungsverhalten, Beziehungsformen

* Zusatztag, 11. September 2021 «Transformation der Sexualität»

 Heilungstag mit Aufstellungsarbeit und Kinesiologie

 Traumatische Erfahrungen mit dem Körper und in der Sexualität bewältigen

Die ersten 4 Tage sind eine Einheit und ich empfehle, alle zusammen zu buchen.

Der 5. Tag versteht sich als Zusatztag.

Abends gibt es ein Nachtessen (veganes Buffet) und Austausch.

10.00 bis 17.00 Uhr

Austausch und Nachtessen: 17.30 bis ca 21.30 Uhr

In Vitznau, Rigisüdseite, Jurte

Übernachtung auf Anfrage möglich

Ganzer Sommer-Retreat (4 Tage) 850.-

Einzeln/Zusatztag 250.-

Infos & Anmeldung: anitamehr@shalum.ch mob +41 (0) 78 843 42 65