



# Lustvoll leben und lieben

## Eine sinnliche Forschungsreise zu Liebe & Sexualität

lebendig • leicht • berührend

In der Seminarreihe "Lustvoll leben und lieben" lernst du dich selbst besser kennen und entdeckst die Liebe und Sexualität aus anderen Blickwinkeln. Erfahre auf spielerische und humorvolle Weise tiefer mit **Berührungen, Sinnlichkeit, Leidenschaft, Verletzungen, Moral, Tabus** umzugehen und entdecke was dich noch alles im Inneren bewegt.

Folgende Themen sind im Fokus:

### → Wer bin ich?

Körperbewusstsein | Identität

Wer bin ich und was macht mich aus?

### → Ich - Du - Wir

Männlichkeit & Weiblichkeit | Bedürfnisse & Grenzen

Was brauche ich? Und wie kann ich dabei bei mir bleiben?

### → Von Herz zu Herz

Gefühle & Körperempfindungen

Wie finde ich einen guten Umgang mit ungeliebten Gefühlen?

### → Meine Reise

Selbstliebe & Ressourcen | Träume & Visionen

Wie kann ich gut für mich sorgen und gleichzeitig in Kontakt gehen?

Die Seminarreihe findet in einem Seminarhaus in Oberbayern statt. Derzeit sind die Termine und der Ort noch offen. Kontaktiere mich gerne!

Liebe dich selbst,  
dann können die anderen dich gern haben!

[sylvia-wendlinger.de](http://sylvia-wendlinger.de)



## Wer bin ich?

Körperbewusstsein | Identität

Wer bin ich? Was macht mich aus?

Häufig definieren wir uns über unser Aussehen, ja – auf den ersten Blick ist der Körper das was uns ausmacht. Doch auf den zweiten Blick sind wir wesentlich mehr. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir nicht nur Körper sind, sondern ein fühlendes Wesen, dann spüren wir unsere Lebendigkeit und Lebenslust – raus aus dem Kopf und hinein ins Gefühl. Körper-, und Achtsamkeitsübungen bringen uns in den Körper und ins Spüren.

Werde dir deiner selbst bewusst und feiere dein Sein.

## Ich - Du - Wir

Männlichkeit & Weiblichkeit  
Bedürfnisse & Grenzen

Was brauche ich? Und wie kann ich dabei bei mir bleiben?

Vom Ich zum Du: einfühlsam, offen und ehrlich. Bedürfnisse zu spüren ist manchmal eine Herausforderung, sie dann in Kontakt mit anderen Menschen zu äußern eine noch größere. Doch wie können wir aufeinander zugehen und dabei unsere Grenzen wahren? Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise zu uns selbst.

Finde Schritt für Schritt neue Wege mit diesen Erkenntnissen und Wünschen umzugehen.

## Von Herz zu Herz

Gefühle & Körperempfindungen

Wie finde ich einen guten Umgang mit ungeliebten Gefühlen?

Was wäre, wenn wir befreit von Scham, Eifersucht und anderen verletzenden Gefühlen wären? Wie wären unsere Begegnungen ohne all dem? Unsere Prägungen haben uns geformt, doch wir können hinschauen und Neues entstehen lassen. Wir stellen uns die Frage, was wir sein können, wenn wir uns einfach zeigen, wie wir sind.

Finde in deiner ganzen Einzigartigkeit heraus, wie du Begegnungen von Herz zu Herz entstehen lassen kannst, mit allem was du bist.

## Meine Reise

Selbstliebe & Ressourcen | Träume & Visionen

Wie kann ich gut für mich sorgen und gleichzeitig in Kontakt gehen?

Im Laufe des Jahreskreises hat sich vielleicht manches in Bezug auf unsere Sexualität und Liebe verwandelt... wo stehen wir jetzt? Und wie gelingt es immer wieder gut in Kontakt mit uns selbst zu bleiben? In uns schlummern Ressourcen, die wir wecken können. Wir werfen einen Blick auf die Stärken die in uns sind und wohin uns unsere Träume und Visionen tragen.

Entdecke dabei deinen ganz persönlichen Weg, in Bezug auf Beziehungen und Selbstverantwortung.

Worauf warten?

Sei DU es dir SELBST- WERT!

sylvia-wendlinger.de

## Neue Wege gehen und dabei Neues entdecken

Wir sind sexuelle Wesen. Darüber zu sprechen fällt vielen schwer. In einem vertrauensvollen Rahmen hast du die Möglichkeit, dich langsam so manchen Tabus anzunähern, spielerisch und mit Tiefgang. Erfahre an einem wunderbaren Wohlfühlort, umgeben von der Schönheit der Natur, welche Qualitäten, Stärken und Gefühle du noch bei dir entfalten kannst, wenn es rund um die tiefen Themen der Liebe und Sexualität geht.

Worauf warten? Lebe und liebe jetzt, bevor es zu spät ist.



## Gut zu wissen

Es ist empfehlenswert, bei allen 4 Seminaren dabei zu sein, um in einem vertrauten Rahmen gemeinsam zu wachsen und dein eigenes Potential zu entfalten. Gerne können wir vorab ein 20 Minuten Coaching/Gespräch vereinbaren.

Willkommen sind alle Menschen die Lust haben sich weiter zu entwickeln:  
ob Alt und Jung, ob Single oder auch als Paar.

## Eine bunte Methodenvielfalt

Verschiedene Methoden öffnen einen neuen Blick auf herausfordernden Themen.

Humor und Leichtigkeit begleiten uns dabei;  
vom Kopf in den Körper und rein ins Herz durch:

- Körper- und Achtsamkeitsübungen  
(z. B. Meditation, Tanz, Begegnungsübungen)
- Kreatives Schreiben
- Kommunikationsübungen
- Improvisationstheater
- Männerkreis / Frauenkreis
- Spielerisches Forschen
- und vieles mehr

## Was hast du davon als Teilnehmer\*in?

Lass dich berühren in einem Kreis von Gleichgesinnten und erfahre, wie wertvoll es ist, sich über diese Themen auszutauschen und neue Sichtweisen zu entdecken.

Sich frei machen von alten Glaubenssätzen und Strukturen, das tut gut! Gerne gebe ich Impulse an Menschen weiter, die sich weiter entwickeln möchten.



Sa 10 – 17 Uhr & 19 – 21 Uhr

So 9 – 16 Uhr

Termine und Kosten sind in Planung, gerne auch auf Anfrage!



## sylvia wendlinger

**Die Theatermacherin**

Workshops | Coachings | Projekte

Theaterpädagogin

Kommunikationstrainerin

Tabu-Brecherin

Potentialentfalterin

Anmeldung



[theater@sylvia-wendlinger.de](mailto:theater@sylvia-wendlinger.de)

[sylvia-wendlinger.de](http://sylvia-wendlinger.de)

+49 173 5876543