

Kursprogramm Herbst/Winter 2018

TaoTantra mit Herz und Sinnen - Offene Abende

Montags, 19.15 - 21 Uhr am 29.10. und 26.11.2018
im ZIP, Pfluggasse 1/ II. Stock in Regensburg
Maximal zehn Teilnehmerinnen; Beitrag: 15 Euro

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

Wie können wir zu innerer Zufriedenheit finden, wenn die Anforderungen des Alltags uns immerzu Leistung und Perfektion abverlangen? Auch wenn uns dies immer wieder gelingt, bleiben im Innern doch Zweifel an uns selbst. Genügen wir all dem? Kümmern wir uns ausreichend um unsere Weiterbildung, unsere Kinder, unsere Eltern, unser Aussehen...? Der TaoTantra Abend möchte eine kleine Auszeit anbieten, in der wir uns ganz uns selber widmen, dem was immer und jederzeit da ist - unser Atem, unser Körper, unsere Fähigkeit zu wohltuenden Vorstellungen. Ganz entspannt versuchen wir uns so anzunehmen, wie wir gerade sind.

In der feinsinnigen Lotosmeditation werden wir unseres Schoßraums gewahr, was unsere Empfindsamkeit 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 erotischer Massage.)

Slow Sex

Samstag, 17. November 11 - 14 Uhr
Kursbeitrag: 30 Euro (Anmeldung im FGZ)
im **FrauenGesundheitsZentrum e. V.**

Nicht höher, weiter, schneller, spektakulärer, ... sondern entspannte Erregung ohne Zeitdruck. Ins wirkliche Spüren kommen. Echte Begegnung im Sex ist wichtiger als jede Technik oder Stellung und kann die Türen öffnen zu einem erfüllten Liebesleben.

In geschützter Runde gibt es Infos, Austausch und Achtsamkeitsübungen. Auch geeignet für diejenigen, die sich erstmals mit dem Thema Slow Sex beschäftigen wollen.

Workshop für Frauen mit Bluthochdruck

Samstag, 20. Oktober 2018 11-13 Uhr
Kursbeitrag: 20 Euro (Anmeldung im FGZ)
im **FrauenGesundheitsZentrum e. V.**

Was können wir ganz konkret tun, wenn wir merken, dass unser Blutdruck wieder durch die Decke geht oder dauerhaft zu hoch ist? Mittlerweile ist gut belegt, dass neben Ernährung und schneller Bewegung auch meditative Körperübungen uns dabei unterstützen können, Stresshormone zu verringern und unsere Selbstheilungskräfte anzuregen. Es braucht dafür gar nicht so viel Zeit.

Herz und Gefühl

Samstag, 20. Oktober 2018 15-17 Uhr
Kursbeitrag: 20 Euro (Anmeldung im FGZ)
im **FrauenGesundheitsZentrum e. V.**

Manchmal beschleicht uns die leise Ahnung, dass unsere Beschwerden mit Belastung zusammenhängen könnten, sei es durch Arbeit, Familie oder Konflikte. Wie können wir unser Leben auf der Stelle etwas leichter machen? Wie können wir lernen, aufmerksam und freundlich zu uns selbst zu sein (und nicht nur zu allen anderen)? Mit Antworten und einfachen Übungen aus Psychologie und Achtsamkeitspraxis.

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...

Montag, 12. November 2018 19-20.30 Uhr
im **vhs - Zentrum im Globus, Neutraubling**
Beitrag: 9 Euro (Anmeldung bei der vhs)

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? Mein Vortrag gibt Antworten aus der Medizin, der Psychologie und der Achtsamkeitsschulung.

ANMELDUNG hier:

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