

## Seminare für Frauen\*

### Seminarleitung



**Mirjam Spitzner**

Paar- und Sexualtherapeutin  
Leitung HIPS



**Claudia Osenbrügge**

Kommunikationstrainerin (GFK)  
Yogalehrerin (BDY)

In unsere lebendige Gruppenarbeit fließen langjährige Erfahrungen mit freiem Tanzen (Body Mind Centering, Soul Motion, Contact Improvisation) und Schreiben ein.

### Der Seminarort

HIPS / ZENTRUM FÜR BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG IN HAMBURG-EIMSBÜTTEL



Bildrechte: stock.adobe.com: ©Sandra Thiele, ©Picture by Tony

**ALLE SEMINARE AUF EINEN BLICK**

**Im Körper zuhause sein**  
29. MÄRZ 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND  
30. MÄRZ 2019 • 11:00 - 18:00 UHR

**Das eigene sexuelle Begehrten**  
06. DEZEMBER 2019 • 19:00 - 21:00 UHR UND  
07. DEZEMBER 2019 • 11:00 - 18:00 UHR

---

**SEMINARORT**  
**HIPS - Hamburger Institut  
für Paar- und Sexualtherapie**  
Eppendorfer Weg 57a (Hinterhof)  
20259 Hamburg

**LEITUNG**  
**Mirjam Spitzner und Claudia Osenbrügge**

**KOSTEN**  
**120,- EUR pro Person pro Seminar**  
**220,- EUR bei Buchung beider Seminare**

**FRAGEN UND ANMELDUNG**  
[www.hips.de](http://www.hips.de)



**LUST BRAUCHT RAUM**

29./30. MÄRZ 2019

**IM KÖRPER ZUHAUSE SEIN**

06./07. DEZEMBER 2019

**DAS EIGENE SEXUELLE BEGEHREN**

MIT MIRJAM SPITZNER UND CLAUDIA OSENBRÜGGE

*Alles ist willkommen  
und darf sich verändern*



**HAMBURGER INSTITUT FÜR  
PAAR- UND SEXUALTHERAPIE**

040 / 32 03 09 44

[www.hips.de](http://www.hips.de)

[info@hips.de](mailto:info@hips.de)

# Lust braucht Raum

SEMINARE FÜR FRAUEN\*



Jenseits von zielgerichtetem „Machen und Funktionieren müssen“ schlummert in vielen von uns die Sehnsucht nach absichtsloser Sinnlichkeit, Lust und Lebendigkeit.

Dieses Seminar bietet Frauen\* einen geschützten, freien Raum. Spielerisch und leicht erkunden wir die Möglichkeiten, im Körper zu Hause zu sein, Zugang zur Lust zu finden und das eigene Begehrten (wieder) zu entdecken.

Als besonders stärkend erleben wir es für Frauen\*, wenn sie voneinander lernen und sich daraus Neues und Selbstbestimmtes für ihr Beziehungsleben entwickelt.

Das Seminar gibt Anregungen und Ideen, eigene  
● Sinnlichkeit und Weiblichkeit zu genießen,  
● Sehnsüchte und Phantasien zu erforschen,  
● erotische Begegnungswünsche zu formulieren

mithilfe von  
● Körperwahrnehmungsübungen,  
● freier Bewegung und Tanz,  
● Erfahrungsaustausch.

Alles ist willkommen und darf sich verändern.  
Für Frauen\* jeder Lebens-, Liebes- und Begehrungsweise, besondere Vorkenntnisse und Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Hinweis: Die Übungen und Begegnungssequenzen finden ausschließlich in Bekleidung statt.

## Im Körper zuhause sein

MEINE SINNLICHKEIT FEIERN

... TAUSEND KLEINE BLÜTEN  
ÖFFNETEN IHRE KELCHE  
AUF MEINEM KÖRPER.

HILDE DOMIN

### Seminarthema

Liebevolle Zuwendung zum eigenen Körper als Grundlage für eine lebendige und lustvolle Sexualität stehen an diesen anderthalb Tagen im Vordergrund.

Wir nehmen uns Zeit und Muße, uns neugierig unserem Schoß, unserer Sinnesfreude und unserem Genuss zu widmen.

### Das Seminar gibt Impulse für

- Selbstliebe und Selbstannahme,
- die eigene Weiblichkeit,
- Vulva, Vagina, Klitoris und Co.,
- Beckenboden in Balance.



29. MÄRZ 2019 · 19:00 - 21:00 UHR UND  
30. MÄRZ 2019 · 11:00 - 18:00 UHR  
HIPS / EIMSBÜTTEL

## Das eigene sexuelle Begehrten

MEINE MÖGLICHKEITEN ERFORSCHEN

DIE SCHÖNHEIT DES EROS  
IST SPIELERISCH.



CHRISTOPH QUARCH

### Seminarthema

An diesen anderthalb Tagen gehen wir auf Entdeckungsreise zu unseren sexuellen Bedürfnissen und unserer erotischen Wirkung.

Jenseits des eigenen oder paarbezogenen Erwartungsdrucks widmen wir uns unserer Lustfreude, unseren Sehnsüchten, Phantasien und unseren Beziehungswünschen.

### Das Seminar gibt Freiräume für

- sexuelle Schätze,
- erotische Wünsche,
- Wollen und Nichtwollen,
- Spannung in Beziehung.



06. DEZEMBER 2019 · 19:00 - 21:00 UHR UND  
07. DEZEMBER 2019 · 11:00 - 18:00 UHR  
HIPS / EIMSBÜTTEL