



## ACHTSAMKEIT IN DER SEXUELLEN BEGEGNUNG

### VERTIEFUNGSEMINAR

#### LIEBES PAAR

Dieses Seminar richtet sich an euch, wenn Ihr bereits das Grundseminar „Achtsamkeit in der sexuellen Begegnung“ besucht habt, oder wenn Ihr schon Vorerfahrung habt und wir euch bei einem Einzeltermin per Zoom kennen gelernt haben. Nach der speziellen „Corona-Zeit“ auch gerne wieder persönlich bei uns in Katsdorf.

**Freitag, 28.8.2020, 15 Uhr - Sonntag, 30.8.2020, 15 Uhr**

**Freitag, 16.4.2021, 15 Uhr - Sonntag, 18.4.2021, 15 Uhr**

Seminarhaus Rosenhof Waldviertel [www.seminar-rosenhof.at](http://www.seminar-rosenhof.at)  
Großwolfers 43, 3970 Weitra im Waldviertel

#### Inhalte:

- Inputs Auffrischung bzw. Vertiefung „Schlüsseln der Liebe“ nach Diana u Michael Richardson
- Zeit zum Ausprobieren und Genießen im eigenen Zimmer am Nachmittag
- Körperarbeit
- Strategien im Umgang mit Emotionen und Gefühlen, nonverbal und verbal
- Bewegte und stille Meditation
- Natur als Ressource bzw. Kraftquelle
- Dialogkreis und Möglichkeit zum Fragen stellen (Männer separat, Frauenseparat und zusammen)
- Individuelle Begleitung der Paare durch das Trainerpaar
- Abendritual (bitte festliche Kleidung mitnehmen, wo Ihr Euch „schön“ fühlt)
- Umsetzungsmöglichkeit von Slow-Sex im Alltag, Umgang mit Hindernissen
- Strategien zum Auffrischen incl. einer Audio-Anleitung (podcast)
- Anschluss an die gleichgesinnte Paar-Gruppe
- Spaß und Tanz

### **Mitbringliste:**

- Bequeme Kleidung für drinnen
- Warme Kleidung für draußen, feste Schuhe, ev. Regenjacke
- Sitzkissen, Decke/Matte (Decken & Pölster sind vorhanden, Sitzkissen als Reserve 7 Stück)
- Natürliches Massageöl (Mandelöl zB)
- Lieblingstuch (Lungi/Strandtuch)
- Kleidung für das Abendritual (worin du dich schön findest)

### **Tipps zum Einstimmen für die Frauen:**

Buch „Zeit für Weiblichkeit“ sowie die Brustmeditation „Ma Lua“ CD von Diana Richardson

### **Tipps zum Einstimmen für die Männer:**

Buch „Zeit für Männlichkeit“ von Diana/Michael Richardson

Bitte meldet euch im Rosenhof und gebt gleich direkt im Vorfeld eure Wünsche bezüglich der Zimmerkategorie (ev. Allergien) bekannt: [office@seminar-rosenhof.at](mailto:office@seminar-rosenhof.at) Hier eure aktuellen Wahlmöglichkeiten:

3\*-Kategorie im DZ, incl. Vollverpflegung € 89,-- pro Person/pro Nacht (€ 178 gesamt, alle drei Seminar-Tage, 2 Nächte)

*oder:*

4\*-Kategorie im DZ, incl. Vollverpflegung € 112,-- pro Person/pro Nacht (€ 224 gesamt, alle drei Seminar-Tage, 2 Nächte)

Jeweils zuzüglich € 1,60 pro Person und Nacht Ortstaxe.

Es gelten die Stornobedingungen des Seminarhauses, Abrechnung vor Ort.

Den Seminaranteil, diesmal 270 statt 290 Euro pro Person, bitten wir, vorab auf das Konto AT24 2032 0003 0206 5223, lautend auf Fritz Putscher, zu überweisen. Die Rechnung erhält Ihr vor Ort. Bei Absage ist ein Ersatzpaar zu melden oder eine Gebühr von € 90/Paar zu begleichen, wir helfen im Krankheitsfall.

Bei Fragen meldet euch bitte jederzeit bei uns. Wir freuen uns schon sehr, euch kennen zu lernen und auf die Zeit mit euch im Rosenhof.

Herzliche Grüße

**Anita & Fritz Putscher**

[www.slowsex.at](http://www.slowsex.at) - [info@slowsex.at](mailto:info@slowsex.at)

Buchenstraße 14 - 4223 Katsdorf

+43 676 74 999 66