



Ulinde Löschke
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

„Wer bin ich als Frau?“ Ein Kurs zur Findung des eigenen weiblichen Ausdrucks

Beginn Montag 26.09.2016

Wenn wir uns entwickeln und wachsen, ist unsere Geschlechtsidentität oft der letzte Bereich, den wir erkunden. In unserer einerseits so offenen und hypersexualisierten Gesellschaft sind wir andererseits dennoch verloren und auf uns selbst gestellt, wenn wir authentisch unsere Weiblichkeit ausdrücken wollen. Ein kultureller Rahmen von dem, was wir sollten und was nicht, färbt unsere Sicht auf uns selbst und begrenzt unsere Fähigkeit zur freudvollen Öffnung. Sind wir in Kontakt mit uns selbst, oder spulen wir Muster ab – bewusst oder unbewusst?

Wir werden in dem Kurs betrachten, welche begrenzenden Überzeugungen aus der Kindheit, der Erziehung und auch den Medien uns prägen, steuern, hemmen oder gänzlich hindern. Wir werden dabei in unseren Körper spüren und unsere Wahrnehmung sanft lenken in kleinen Schritten zu Entspannung und Wohlbefinden. Wir werden ans Licht holen, welche tiefen Wünsche wir selbst haben. Manches davon kennen wir, manches ist ins Leben geholt, manches ist uns noch nicht einmal bewusst.

Wir werden mutig und spielerisch Gestalt annehmen lassen, was uns entspricht und wer wir selbst sind in unserer Weiblichkeit. Das kann verwirrend und ängstigend sein, doch mit Bewusstheit können wir freier entscheiden, was Ausdruck finden soll und was nicht und in welchem Tempo – und das ab jetzt mit mehr Humor und Leichtigkeit.

**Zeitraumen: an den Montagen, den 26.09., 03.10., 17.10 und 31.10
um 19.00 – ca. 21.00**

Ort: Schirnstraße 4, 1. Stock, Bad Kötzting, Praxis Ulinde Löschke

Kosten: 80.- € für den gesamten Kurs

Anmeldung bitte unter: praxis@ulinde.de oder 09941-9477977