

WEBINAR: SEXUELLES WOHLBEFINDEN - EIN OFFENER ONLINE-IMPULS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

WEBINAR: SEXUELLES WOHLBEFINDEN - EIN OFFENER ONLINE-IMPULS

NEUE PERSPEKTIVEN AUF SEXUALITÄT, ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE.

EINLEITUNG

Sexuelles Wohlbefinden ist ein wesentlicher Teil unserer Lebensqualität und eng mit Themen wie Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge verbunden. In diesem offenen Online-Impuls möchten wir dazu einladen, neue Perspektiven auf Sexualität zu entdecken und sich mit den eigenen Bedürfnissen achtsam auseinanderzusetzen. Wir sprechen über körperliche Veränderungen im Lebensverlauf, räumen mit gängigen Mythen auf und schaffen Raum für einen respektvollen Austausch. Dabei geht es nicht um Leistungsdruck, sondern um einen wertschätzenden Zugang zu sich selbst und den eigenen Empfindungen. Ergänzend zu den theoretischen Impulsen bietet eine kleine praktische Wahrnehmungsübung die Möglichkeit, erste Erfahrungen zu sammeln und bewusster mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen. Ziel ist es, mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstfürsorge im Umgang mit Sexualität zu entwickeln.

ZIELE

- Du lernst, warum sexuelles Wohlbefinden ein wichtiger Teil von Lebensqualität ist.
- Du kennst neue Perspektiven auf Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.
- Du kannst erste Impulse und eine kleine Wahrnehmungsübung in Ihren Alltag mitnehmen.

INHALTE

- Impulse zu Körperwahrnehmung, Veränderungen im Lebensverlauf
- Anregungen für achtsamen Umgang mit Bedürfnissen und Grenzen
- Austausch über Mythen und neue Sichtweisen zur Sexualität
- Praktische Tipps für mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: Kurzer Praxisteil mit Übungen zum direkten Mitmachen

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Luise Walther

- Expertin für Neurozentriertes Training
- Speakerin
- Autorin
- Performance Coach

BEMERKUNGEN

Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	25.11.2025				

