

# **WEBINAR: GLEICHGEWICHTSTRAINING - SICHERHEIT IM ALLTAG STÄRKEN**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **WEBINAR: GLEICHGEWICHTSTRAINING - SICHERHEIT IM ALLTAG STÄRKEN**

**ERLEBEN, WIE EINFACHE ÜBUNGEN DEIN GLEICHGEWICHT UND DEINE STANDFESTIGKEIT VERBESSERN KANN - BEQUEM VON ZUHAUSE.**

## **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 |
|---------|------------|--------|---------|---------|--------|
|         | 26.11.2025 |        |         |         |        |









