

Bericht - Meilener Anzeiger



Therapeutin und Kursleiterin Eveline Lutz. Foto: zvg

Passend zu den Frühlingsgefühlen stellt Eveline Lutz ihr erweitertes Kursangebot vor: Nebst ihrer Tätigkeit in eigener Praxis als Therapeutin und Kursleiterin für Tiefenentspannung und medizinische Hypnose bietet sie verschiedene Seminare und Vorträge für Frauen und Paare an, die mehr über das Thema Frausein und liebevoll gelebte Sexualität in der Partnerschaft erfahren möchten.

Durch verschiedene Weiterbildungen im Bereich sexologischer Körpertherapie sowie ihre Erfahrungen durch die Tätigkeit in ihrer Praxis hat sich Eveline Lutz über Jahre ein Wissen angeeignet, das sie nun vermehrt an interessierte Frauen und Paare weitergeben möchte.

Lust und/oder Frust

Verschiedene Stressoren können bei einzelnen Personen Unzufriedenheit und manchmal sogar Ängste auslösen, so etwa die Frage «genüge ich meinem Partner oder meiner Partnerin?», aber auch fehlendes Lustempfinden, Sich-unverstanden-Fühlen, Traumatas, Schmerzen, unterschiedliche Bedürfnisse, Missverständnisse, Angst vor dem Versagen, zu wenig Zärtlichkeit, Übermüdung, Erschöpfung, Krankheit, fehlende Work-Life-Balance usw. Oft wird nicht oder nur wenig darüber gesprochen, Mann bzw. Frau versucht, irgendwie damit zurecht zu kommen.

Positive Veränderung ist möglich

«Ein ehrlicher, achtsamer und respektvoller Umgang miteinander ist wichtig für eine glückliche und erfüllende Partnerschaft», sagt die sexologische Körpertherapeutin: «Auch wenn heute das Thema

Sexualität immer noch oft tabuisiert wird, werden gleichzeitig durch die ganze Entwicklung im Internet oder in anderen Medien viele verfälschte Vorstellungen über eine gefühls- und stimmungsvoll erlebte Intimität kreiert. Umso wichtiger ist es, dass die Menschen den Mut haben, sich für eine liebevolle und nährnde Sexualität zu interessieren, darüber zu sprechen und sich neues Wissen anzueignen.»

Wichtig sind dabei u.a. Entspannungstechniken (Autogenes Training, Yoga Nidra, geführte Meditationen) und individuelle Hypnoseaufnahmen. Diese stärken das Selbstvertrauen, die Selbstliebe und Selbstakzeptanz, helfen Blockaden zu lösen und inneren Frieden zu finden, bringen Ruhe und Gelassenheit, was wiederum einen liebevollen Umgang mit sich selbst und dem Partner oder der Partnerin ermöglicht.

Seminare für Frauen und Paare

In den verschiedenen Frauen- und Paarseminaren bietet Eveline Lutz den Teilnehmenden auch die Möglichkeit, sich auf eine sinnliche Entdeckungsreise zu begeben und mehr über sich selbst und den Partner oder die Partnerin zu erfahren. Dabei geht es unter anderem darum, mit sich und dem Partner oder der Partnerin in einen tieferen und liebevollen Kontakt zu kommen und sich bewusst zu werden, was die persönlichen Bedürfnisse sind und in welcher Form diese gelebt, kommuniziert und nach Möglichkeit auch integriert werden können.

Tipps für eine erfüllte Sexualität und Partnerschaft

Es werden verschiedene Berührungstechniken, Atemübungen, Meditationen, Gesprächsrituale und Formen der Tiefenentspannung sowie aufschlussreiche Informationen zur weiblichen und

männlichen Anatomie vermittelt. Alle Übungen werden in Kleidern und mit dem eigenen Partner praktiziert. In der Liebe liegt die Kraft!

Kostenlose Informationsveranstaltungen gibt es am Samstag 6. Mai, 3. Juni, 8. Julivon 10.30 bis 11:30 Uhr und am Samstag, 10. Juni und 24. Juni von 14.00 bis15.00 Uhr bei Anjaly Yoga, Kirchgasse 23, Meilen. Platzzahl beschränkt, Anmeldung erwünscht.

Die nächsten Vorträge und Seminare

Vorträge für Paare: Hypnose und positives Denken sinnvoll genutzt in der Partnerschaft, Samstag, 6. Mai von 12.00 bis 13.30 Uhr.

Tantra-Massage in der Partnerschaft, Samstag, 3. Juni von 12.00 bis13.30 Uhr.

Vorträge für Frauen: Tantra-Massage für die Frau – die sinnliche Heilmassage, 24. Juni, 15.30 bis 17.30 Uhr. Lingam Massage – Wie berühre ich (m)einen Mann, Samstag, 8. Juli 12.00 bis 14.00 Uhr.

Seminare für Paare: Die Beziehung bereichern, Sonntag, 7. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 6. August, 1. Oktober, 29. Oktober von 13.45 bis 17.45 Uhr. Einführung in die Tantra-Massage, Sonntag, 16. Juli, 27. August, 19. November von 13.45 bis 17.45 Uhr.

Für Frauen: Entdecke deine Weiblichkeit, Sonntag, 21. Mai, 2. Juli, 20. August, 24. September, 5. November von 13.45 bis 17.45 Uhr.

Eveline Lutz, info@wayofheart oder Tel. [079 684 07 05](tel:0796840705).

www.wayofheart.ch