

## **Liebe deinen Körper!**

### ***Wie entwickle ich eine positive Beziehung zu meinem Körper?***

Negative Selbst-Bewertung, Mangel an Selbst-Akzeptanz, abwertende Gedanken über das eigene Körperbild, aber auch häufige weibliche Beschwerden, wie z. B. starke Periodenschmerzen oder körperliche Veränderungen, können dazu führen, dass wir die Beziehungen zu unserem Körper, Partner\*innen und Sexualleben als belastend empfinden.

Die Ursachen für ein negatives Körper-Selbstbild können vielfältig sein. Diese zu ergründen ist ebenso wichtig wie die Frage, ob ich dieses Bild verändern will? Will ich meinen Körper annehmen, mich darin wohlfühlen und ihn lieben?

Inhalte:

- Was bedeutet ein gutes Körpergefühl?
- Wie empfinde ich Nähe zu mir selbst?
- Wie entwickle ich eine positive Beziehung zu meinem Körper?

Referentin:

Natalya Pryvalova, Paar- und Sexualtherapeutin, Psychotherapeutin nach HPG, Königstein im Taunus

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max.10 Teilnehmerinnen, bei dem Workshop max. 4 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop in den Räumlichkeiten in Königstein im Taunus mit 4 Zeitstunden und einen Vortrag mit 2 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

100 km ab Königstein im Taunus