

## BERÜHRUNG & MASSAGE

Berührungen und Massagen sind etwas Wunderbares, ein Geschenk für die schenkende und die empfangende Person. Sie öffnen einen Raum für Vertrauen, eine grosse Bereitschaft zu körperlicher Nähe.

In diesem Kurs erhältst du Zeit für Berührung und Massage. In einem geschützten und sicheren Raum hast du die Möglichkeit, mit Nähe und Distanz zu experimentieren und auszuprobieren. Du bestimmst das Tempo, den Körperbereich, der berührt werden möchte (ohne Geschlechtsteile), die Berührungqualität und du erkennst und respektierst deine Grenzen.

### Kursziele

- Du schenkst dir Zeit, um die Berührungen und die Sinnlichkeit geniessen zu können.
- Du erhältst Ideen, wie du dir selbst und deinem Gegenüber einen sicheren Rahmen geben kannst.
- Du erfährst, welche Elemente für achtsame und respektvolle Berührung wichtig sind.
- Du lernst einfache und wirkungsvolle Techniken, wie du dich entspannen kannst.
- Du übst Präsenz und Achtsamkeit (das A und O in der Berührung und Sexualität!)
- Du übst körperliche Berührungen zu geben und zu empfangen (immer mit gegenseitigem Einverständnis).
- Du baust eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Körper auf.
- Du kannst dich besser spüren und nimmst die Signale des Körpers ernst.
- Du kannst dich entspannen und hingeben.
- Du übst das ehrliche und offene Kommunizieren und das achtsame Zuhören.
- Du lernst, wie du Wünsche anbringen kannst, ohne zu fordern.
- Du spürst deine Grenzen, respektierst sie und setzt dich dafür ein.
- Du lernst, über den Körper und über die Kommunikation ein achtsames Feedback zu geben.
- Du lässt deine alten Bilder und Vorstellungen los.
- Du löst alte Glaubenssätze auf, die dich daran hindern, deine Sinnlichkeit und Berührung zu leben und zu geniessen.
- Du machst neue Erfahrungen, die sich durchs Ausprobieren in deinem Körper verankern.

### Kursinhalt

- Körperliche Berührungen (immer mit gegenseitigem Einverständnis)
- Ideen und Werkzeuge für die sinnliche und achtsame Berührung & Massage
- Ideen und Werkzeuge für die Entspannung
- Wahrnehmungsübungen
- Kommunikation und Bedürfnisse in der Berührung
- Achtsames Zuhören
- Nähe, Sinnlichkeit (Sexualität wird im Folgekurs durchleuchtet)
- Zielgerichteter Einsatz der Atmung
- Präsenz und Achtsamkeit

## Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Zweier-Setting
- Verbaler Erfahrungsaustausch, nur wer etwas sagen möchte.
- Du/ihr erhaltet Hausaufgaben bis zum nächsten Kurstag
- Mit viel Freude und Leichtigkeit lernst du verschiedene Methoden und Werkzeuge kennen.
- Du bleibst immer bekleidet.

## Zielgruppe

- Menschen, die offen bleiben und sich auf etwas Neues einlassen möchten.
- Paare (sie bleiben während des Kurses zusammen).
- Einzelpersonen (ich bespreche mit dir, ob andere Einzelpersonen angemeldet sind und was du brauchst, um dich auf jemand Fremden einlassen zu können).

## Voraussetzungen

Keine

## Hinweis

Nach diesem Kurs findet der Fortsetzungs-Kurs "Intimität - Sexualität" statt (siehe Homepage)

## Daten/Dauer

2 Samstag-Morgen, 10.00-13.00 Uhr  
oder  
2 Abende, 18.30-21.30 Uhr

## Kosten

CHF 220.- / Person  
CHF 390.- / Paar

## Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

## Leitung

Gabriela Moser

## Info und Anmeldung

Mail: [gabriela.moser@zfeg.ch](mailto:gabriela.moser@zfeg.ch)