

Workshops voor vrouwen (een dag)

Utrecht 2022 www.marjanguroefsema.nl

Bewegen, genieten, sensualiteit Wil jij een dag voor jezelf? Ontspannen, tot rust komen, uit je hoofd zijn? Aangenaam bewegen, je zintuigen openen en alle tijd nemen/niets hoeven? Je lichaam bewonen, genieten van veel? Ook oefenen en ontdekken? Alle ruimte voor je sensualiteit... De dag gaat niet over seks, maar over voelen, ervaren, contact met jezelf en (soms) anderen

De workshop is er driemaal: 16+23 februari (twee ochtenden van 9 tot 12 uur), 1 april en 24 juni (beide 10-17 uur)

Prettig daten Wil jij graag nieuwe leuke mannen/vrouwen leren kennen? Kijken of je een kortere of een langere nieuwe liefde kunt vinden? Hoe doe je dat dan? Wat is er voor jou nodig om die stap te gaan zetten? Hoe doen andere vrouwen dat?

En hoe maak je die momenten van daten zo prettig en soepel mogelijk?

De workshop is er op twee ochtenden: 13+20 april (9-12 uur)

Seksualiteit als je kleine kinderen hebt In de fase dat je één of meer kleine kinderen hebt, is het niet zo eenvoudig om samen een fijn seksleven te blijven realiseren! Hoe doen jij en andere vrouwen dat, samen met hun partner (M/V)? Wat is voor jou trouwens "een fijn seksleven"? Op deze dag ga je nieuwe mogelijkheden zien en leuke/realistische nieuwe plannen maken.

De workshop is er tweemaal: 18 februari of 23 mei (steeds een dag van 10-17 uur)

Seksualiteit boven de 50 Heb je zin om je in te zetten voor je seksualiteit? Wil je fijne seks blijven beleven en nieuwe wegen ontdekken? Ook nu in de overgang of (lang) daarna? Samen met anderen kijk je naar blijvend genieten! Nu je soms minder energie hebt/nu je je misschien minder mooi voelt/je vulva gevoeliger is/er erectieproblemen zijn bij mnl. partners etc....

De workshop is er tweemaal: 25 maart of 15 juli (steeds een dag van 10-17 uur)

Wat kun je verwachten?

- Eenvoudige oefeningen in een kleine groep (4-6 deelnemers en corona-proof)
- Inspiratie voor nieuwe stappen in je leven
- Ruimte voor uitwisseling, vragen, nieuwe ervaringen, tips

Prijs voor de dag (of twee ochtenden samen) is 75 euro (reductie soms mogelijk). Meer data/info: www.marjanguroefsema.nl

NB Bij coachingsgesprekken (alleen/samen met je partner) los van een workshop is het 1e gesprek live met Marjan gratis

Meld je aan of vraag informatie via mail:

mgroefsema@xs4all.nl

Psycholoog levensvreugde & seksualiteit