

Unsere Leitlinien zum Jahreskurs Sexualität und Achtsamkeit

Authentisch-begegnen führt Menschen zusammen. Wir wünschen uns,

- dass sich Menschen offen, ehrlich und wertschätzend begegnen,
- dass Menschen daran interessiert sind Begegnungen zu schaffen in der alle Beteiligten gewinnen.

Wir gehen davon aus, dass seelische und sexuelle Intimität

- eine existentielle Notwendigkeit des Menschen ist
- und alle Bereiche des Mensch-Sein einschliesst: körperliches Erfahren, Erleben der Gefühlswelt, kognitives Verstehen und spirituelle Verbundenheit,

Im Jahreskurs „Sexualität und Achtsamkeit“ kreieren wir einen Raum,

- der dir erlaubt das Risiko einzugehen, dich lebendig und freudvoll zu fühlen und zu lieben
- der dich unterstützt, deine eigene Schönheit zu zelebrieren und die Schönheit in andern Menschen zu sehen
- der dir erlaubt deine ganz eigene Intimität und Sexualität zu erleben und zu gestalten. Dabei achten wir auf einen wertschätzenden Umgang und respektieren den intimen Raum jedes Menschen als seinen ganz eigenen Ort.

Wir fördern im gegenseitigen Respekt jede Form von Intimität und Sexualität, sofern sie sich daran orientiert, dass sie von allen beteiligten Personen selbst und bewusst gewählt ist und alle Beteiligten jederzeit das Recht und die Möglichkeit haben, zu intervenieren oder aufzuhören.

Wir streben an, dass du

- eine aussergewöhnliche Tiefe und eine innige Liebe zulassen kannst
- dich für eine Welt voller naher Verbindung zu dir selber und zu andern Menschen öffnest
- dich als sinnliches, sexuelles Wesen fühlen und dich so zeigen kannst
- Bewusstheit über eigene Verhaltensmuster und Wertvorstellungen erhältst und so einen Raum zu einer tieferen Intimität öffnest.
- Deine eigene Sexualität entfaltest, die sich nicht von aussen übernommenen Bildern oder Wertvorstellungen nährt, sondern aus dem Innersten DEINER Persönlichkeit kommt.
- dich selbst ermächtigt Experte oder Expertin deiner eigenen Intimität und Sexualität zu sein.