

Melanie Fritz, Sexologin
Gesundheitspraktikerin (BfG) für Sexualität

Termine 2020

Seminare & Vorträge

Sexualität neu entdecken!



- Seminare, Kurse und Vorträge zum Thema weibliche Sexualität
- Seminare: Zeit für Paare
- Handarbeitsabende zu männlicher/weiblicher Sexualität
- Kuschelabende
- Massage-Seminare
- Sexualberatung

www.melanie-fritz.com



Melanie Fritz · Sexologin, Gesundheitspraktikerin

Sexualität und Berührungen des Intimbereiches sind in unserer Gesellschaft ein zwiegespaltenes Thema: Einerseits werden wir mit sexuellen Bildern und Pseudo-Informationen überflutet und andererseits wissen wir sehr wenig über Sexualität und wie wir sie wirklich glücklich erleben können. Viele Menschen sind mit ihrer gelebten Sexualität unzufrieden und wünschen sich Veränderungen.

Gehen Sie mit meinen vielfältigen Angeboten – Vorträge, Seminare und Einzelarbeit – auf Ihre individuelle Entdeckungsreise zu einer erfüllten, lebendigen Sexualität.



Meine Ausbildungen

- Sexocorporel ZISS®-Sexualtherapie, Diplomlehrgang (3. Stufe)
- Systemische Paar-/Sexualtherapie bei Ulrich Clement
- Somatic Experiencing® (Traumatherapie bei Peter Levine)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- TouchLife Massage®
- Jahrestaining bei Sky Dancing Tantra®
- Tantra-Massage nach dem TMV bei Zinnober
- Perlentor-Frauenmassage bei Nhangha Ch. Grunow



Gerne erläutere ich Ihnen
meine Angebote und
beantworte Ihre Fragen:
Tel. 0176.84 00 63 34 oder
mf@melanie-fritz.com

Die AGB finden Sie auf
www.melanie-fritz.com

Wichtig: Bitte melden
Sie sich rechtzeitig an, da
die Plätze begrenzt sind.

(BfG) für Sexualität

2020

Sexualberatung **04**

Tagesseminare für Frauen: Übersicht **05**

Weibliche Lust und Genuss:

- Basiswissen 06
- Gas und Bremse deiner Lust 06
- Dein sexuelles Wohl-Fühlen 07
- Erotische Fähigkeiten 07
- neu!** • Erregungsformen und Orgasmusvielfalt 08
- neu!** • Gesunde Grenzen und Körpersprache 08

Zykluswissen:

- Wechseljahre – Wandeljahre 09
- Zyklus – Mond – Magie 10
- neu!** • Frau werden – Frau sein 11

neu! **Lustschule** (Abendkurs für Frauen) **12**

SET – sexuelle Tiefenentspannung **13**

Tagesseminare für Paare:

- Sex und Liebe 14
- Erotische Fähigkeiten 15
- neu!** • Lippenerotik 15

Handarbeitsabend, Handwerkerabend **16**

Vorträge & Infoabende **18**

Kuschelabend/-tag **19**

Sexualberatung

Finden Sie Ihren individuellen Weg zu bewusst erlebter, freudiger Sexualität!

Wir leben in einer Gesellschaft, die durch eine leistungsorientierte, zielgerichtete Sexualität geprägt ist. Frauen und Männer wissen daher oft wenig über ihre eigene Sexualität und wie sie diese auf eine gesunde, nährenden Art leben können.

Wenn Frauen ihre Bedürfnisse, Vorlieben und Wünsche erkennen – und lernen, diese selbstbewusst zu kommunizieren –, können sie ihre Sexualität authentischer und lustvoller leben.

Bei der Sexualberatung finden wir gemeinsam:

- **Antworten** auf Ihre Fragen zu Ihrer Sexualität
- **Wege**, um Ihre Wünsche/Sehnsüchte zu erforschen
- **Möglichkeiten** einer individuell nährenden Form der Sexualität für Sie
- **Ihren Weg**, wie Sie in Ihrer Partnerschaft Sexualität nährend erleben können
- **Praktische Übungen**, passend zu Ihrer momentanen Situation

Die Sexualberatung ist sehr individuell auf Ihre Fragen und Ihre momentane Situation abgestimmt.

60 Minuten Beratung: € 70,- €

Ich arbeite mit der **Sexocorporel Sexualtherapie**, einem körperorientierten, sexualtherapeutischen Ansatz, der den Menschen mit seiner Sexualität umfassend wahrnimmt. Sexualität und Genussfähigkeit sind erlernbare Fähigkeiten. Sie können bis ins hohe Alter neu gestaltet und verändert werden, sodass Freude und Wohlfühlen entsteht.

Tagesseminare für Frauen

Die Tagesseminare auf den Folgeseiten beschäftigen sich mit der weiblichen Sexualität und dem Frau-Sein.

In allen Seminaren dieser Reihe – mit Ausnahme von „Entdecke dein Yoniversum“ – sind wir immer angezogen; es geht hier NICHT um intime Berührungen oder die Erprobung sexueller Praktiken. Sie können hier in Ihrem Tempo forschen und sich mit Ihren Themen zeigen – so weit, wie es für Sie stimmig ist.

Bei den sechs Seminaren **Weibliche Lust und Genuss** (Seite 6–8) empfehle ich, mit dem Seminar Basiswissen zu beginnen und in beliebiger Reihenfolge an den anderen Seminaren teilzunehmen.

Im Seminar **Entdecke dein Yoniversum** beschäftigen wir uns mit den verschiedenen (sexuellen) Frauentypen und erforschen die weibliche Anatomie.

Termin: Sonntag, 21.06.2020 oder Samstag, 10.10.2020

Infos siehe Homepage

In den Seminaren **Zykluswissen** (Seite 9–11), die ich gemeinsam mit der Frauenärztin Dr. Christel Bachmeier leite, dreht sich alles um Frauenwissen.

- Zyklus – Mond – Magie
- Wechseljahre – Wandeljahre
- Frau werden – Frau sein (Seminar für junge Frauen)

Im Seminar **Hormon-Massage** lernen Sie eine Massage, die speziell auf weibliche Bedürfnisse eingeht. Die Hormon-Massage wirkt entschlackend, entspannt zugleich tief und verwurzelt Frauen in einem neuen Bewusstsein ihrer Weiblichkeit.

Termin: Samstag 24.10.2020 · **Infos siehe Homepage**

Zeit: 10–18 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof
Ausnahme: Wechseljahre – Wandeljahre (S. 9)

Kosten: € 110,- pro Seminartag

Weibliche Lust und Genuss

Weibliche Lust und Genuss: **Basiswissen**

Der Fokus in diesem Basiskurs liegt auf der weiblichen Sexualität. Ich erläutere, was und wie weibliche Sexualität ist und Sie lernen anhand praktischer Übungen, die **Kraft Ihrer Sexualität** zu erforschen und zu erweitern.

Meditationen, Atem- und Bewegungs-Übungen, Yonitalk und vertieftes Wissen über die weibliche Sexualität sind Bestandteile dieses Seminars.

Termin: Sonntag, 23. Februar 2020 **oder**

Samstag, 19. September 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Weibliche Lust und Genuss: **Gas und Bremse deiner Lust**

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Thema Lust auf unterschiedlichen Ebenen – theoretisch und praktisch. Sie lernen, **was Ihnen Lust bringt, wie Sie diese unterstützen und fördern können und was die Lust hemmt.**

Die doppelte Beckenschaukel, verschiedene Erregungsformen und Orgasmusvielfalt sind Teile des Seminars.

Termin: Samstag, 21. März 2020 **oder**

Sonntag, 22. November 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Weibliche Lust und Genuss

Weibliche Lust und Genuss: **Dein sexuelles Wohl-Fühlen**

Sie erfahren an diesem Tag, wie Sie sich wohler in Ihrem Körper fühlen können. Was **selbstbestimmtes Selbstbewusstsein** bedeutet und wie Sie es entwickeln.

Wir arbeiten auch an der **Kunst der Verführung** – und spielen in diesem Workshop mit unserem Körpergefühl, Körperhaltungen und verschiedenen Rollen.

Termin: Sonntag, 26. April 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Weibliche Lust und Genuss: **Erotische Fähigkeiten**

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Fähigkeiten zur Erotik und mit Fragen wie diesen:

Wann wird eine Berührung oder ein Kontakt als erotisch empfunden und wann nicht? Und was macht den Unterschied aus?

Wir machen uns auf die Suche nach Ursachen und lernen, was Muskelspannung, Bewegung und Rhythmus mit erotischem und sexuellem Genuss zu tun haben. Sie erforschen Ihre Anziehungscodes und lernen, wie Erotik entsteht. An diesem Tag entdecken Sie außerdem verschiedene Arten des Berührens und mehr über die Fähigkeit, etwas oder jemanden zu erotisieren.

Termin: Sonntag, 12. Juli 2020 **oder**

Sonntag, 13. Dezember 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Weibliche Lust und Genuss

Weibliche Lust und Genuss: neu! Erregungsformen und Orgasmusvielfalt

Erfahren Sie, was Muskelspannung, Bewegung und Rhythmus mit sexuellem Genuss zu tun haben. Und wie Sie in Ihrer individuellen Sexualität mehr Lust und Genuss erleben können.

Lernen Sie die **vier Erregungsformen nach dem Sexo-corporel-Konzept** kennen – archaisch, mechanisch, ondulierend und wellenförmig. Und verstehen Sie, wie diese die sexuelle und emotionale Lust beeinflussen.

Termin: Samstag, 27. Juni 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Weibliche Lust und Genuss: neu! Gesunde Grenzen und Körpersprache

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit dem **sexuellen Lebenslauf**: Wo kommen Sie her? Wo wollen Sie hin? Was haben Sie bereits an sexuellen Ressourcen für Ihr Leben geschaffen?

Was sind gesunde Grenzen und wie kann ich **verbal oder körperlich gute Grenzen setzen**? Existieren ein klares Nein und ein klares Ja in Ihrem Leben?

Wir üben verschiedene Formen der Kommunikation – verbal und über unsere Körpersprache.

Termin: Sonntag, 20. September 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Zykluswissen

Wechseljahre – Wandeljahre Von der Rose zur Hagebutte

Das Seminar wird gemeinsam von Melanie Fritz und der Frauenärztin Dr. Christel Bachmeier geleitet.

Gewinnen Sie durch dieses Seminar eine neue Sichtweise auf sich und die Wechseljahre.

Das Leben ist ein ständiger Wechsel und doch ist ein besonders starker Wandel in der Zeit zwischen 45 und 55 Jahren zu spüren und zu beobachten.

Viele Frauen orientieren sich in diesen Jahren beruflich, privat oder in Beziehungen neu. Kinder gehen aus dem Haus, Eltern sterben, Partnerschaften verändern sich. Die Ausrichtung in unserem Leben verändert sich, und die Frage taucht auf „Was will ich in meinem Leben noch erleben?“. **Wir können diese Zeit als Wachstumszeit und Chance nutzen**, wenn wir lernen, sie abseits der gesellschaftlichen Bilder zu sehen und zu verstehen.

Am Vormittag sprechen wir über Hormone, körperliche Zusammenhänge und psychische Auswirkungen der Wechseljahre. Dann werden wir den Wechsel aus medizinischer, alternativ-medizinischer und schamanischer Sicht betrachten und neu verstehen. Den Nachmittag nutzen wir für gemeinsame **traditionelle und schamanische Rituale**, um den Wechsel gut zu begleiten, Altes loszulassen und Neues einzuladen.

Termin: Sonntag, 22. März 2020

Ort: studio3, Bleichstraße 22b, 90429 Nürnberg
oder

Termin: Sonntag, 18. Oktober 2020

Ort: studio3klang, Am Schwabachgrund 22
91054 Erlangen-Buckenhof

Zeit, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Zykluswissen

Zyklus – Mond – Magie **Die vier weiblichen Archetypen**

Das Seminar wird gemeinsam von Melanie Fritz und der Frauenärztin Dr. Christel Bachmeier geleitet.

An diesem Tag widmen wir uns unserem weiblichen Zyklus, dem Wissen und der Weisheit unseres Blutes.

Sie lernen die **vier weiblichen Archetypen kennen: Diese präsentieren die vier Phasen im Zyklus** der Frau vom ersten Tag der Blutung, dem Eisprung, der prämenstruellen Phase und der Mondzeit, die Zeit wenn Ihr Blut fließt. Wir gehen in Kontakt mit diesen Kräften in uns, um wieder ein liebevolles Verständnis für unser Frau-Sein zu gewinnen und anzuerkennen, wie viel Kraft und Weisheit hier ist.

Die Zyklusphasen finden sich auch in unseren Lebensphasen wieder. Wenn wir diese verstehen und ihre Qualitäten kennen, **gewinnen wir Kraft und Klarheit für unser Frau-Sein.**

Wir sprechen auch über Hormone, körperliche Zusammenhänge und psychische Auswirkungen des Zyklus. **Mit schamanischen und traditionellen Ritualen** stärken wir unseren Zugang zum Zykluswissen. So kann ein tieferer Kontakt mit Ihnen selbst und mit Ihrem Frau-Sein entstehen.

Frauen in allen Altersgruppen – auch die nicht mehr bluten – sind herzlich willkommen.

Termin: Sonntag, 24. Mai 2020 **oder**
Samstag, 21. November 2020

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Zykluswissen

Frau werden – Frau sein Seminar für junge Frauen

neu!

Das Seminar wird gemeinsam von Melanie Fritz und der Frauenärztin Dr. Christel Bachmeier geleitet.

Dieser Kurs für junge Frauen vermittelt auf leicht verständliche Art **Wissenswertes zum Thema Sexualität und Zyklus.**

In unserer Gesellschaft gibt es wenig Räume für junge Frauen, um Fragen zur Sexualität und zum Frau werden zu stellen. Mit dem Seminar unterstützen wir sie in dieser wichtigen Übergangsphase. Sie erfahren mehr über ihre eigene Sexualität und lernen, wie eine gelebte Sexualität gut werden kann und was jede Frau dafür tun kann.

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- **Anatomie, Hormone, Zyklus**
- **Verhütung, Monatshygiene**
- **Erregungsformen und erogene Zonen**
- **Was ist normal?**
- **Wie geht guter Sex?**
- **Wie kann ich ihn gut berühren?**

Der Kurs findet in einer Gruppe von max. 15 Frauen statt.

Termin: Samstag, 23. Mai 2020

für junge Frauen zwischen 13 und 18 Jahren

Samstag, 17. Oktober 2020

für junge Frauen zwischen 18 und 25 Jahren

Zeit, Ort, Kosten und weitere Infos siehe Seite 5

Lustschule

Lustschule

Abendkurs für Frauen

Viele Frauen wünschen sich eine erfüllendere Sexualität mit **mehr Lust, mehr Intimität oder auch mit mehr Sinnlichkeit**. Die eigene Sexualität ist erlernt und immer wieder erweiterbar. Je besser wir uns kennen, desto mehr Freude und Erfüllung kann entstehen. Dabei hilft uns grundsätzliches Wissen, wie unser Körper funktioniert und wie Erregung und Intimität entstehen.

Der körperliche Genuss beginnt mit dem eigenen Körper und der eigenen Weiblichkeit. Daher beschäftigen wir uns auch mit Wertvorstellungen, Glaubenssätzen und Körperbildern in Bezug auf Ihre Weiblichkeit und Sexualität.

Der Kurs zeigt Ihnen einen lustvollen Weg zu Sinnlichkeit, erfüllender Sexualität und Erotik. Erfahren Sie, was die Voraussetzungen sind für eine **genussvolle sexuelle Erregung und einen befriedigenden Orgasmus**. Sie erhalten Anleitungen und Übungen für zu Hause. Und Sie lernen, wie Erregung, Lust und Orgasmus funktionieren und was diese hemmt und befeuert.

In diesem Kurs sind wir immer angezogen; es geht hier NICHT um intime Berührungen oder die Erprobung sexueller Praktiken.

Der Kurs besteht aus **9 Abenden à 3 Stunden plus 2 individuellen Beratungsterminen** · max. 10 Frauen

Start: Donnerstag, 26. März 2020 **oder**
Donnerstag, 1. Oktober 2020

Zeit: Donnerstag, 19–22 Uhr (Termine s. Homepage)

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 545,-

Termine und Infos finden Sie auf www.melanie-fritz.com

Sexuelle Tiefenentspannung

SET – sexuelle Tiefenentspannung: Die Verbindung von Massage & Meditation Berührschule: Seminar für Singles & Paare

An diesem Tag lernen Sie eine einfache Massage, die aus vier Phasen besteht und insgesamt eine Stunde dauert. Diese Massage bezieht den Körper und das Sexualzentrum ein. Der Fokus liegt auf einer meditativen Haltung – sowohl im Geben wie auch im Nehmen.

Sie lernen einfache Griffe, die ein tiefes Gefühl des Ankommens und des Nicht-Wollens vermitteln. Gerade bei Berührungen der Intimzone kann eine absichtslose, nicht stimulierende Berührung den Fokus vom Wollen auf das Sein lenken. So entsteht **tiefe Entspannung** und ermöglicht uns ein tiefes **Ankommen in uns selbst**.

Die Massage ist einfach und klar aufgebaut und basiert auf einfachen Griffen. Für dieses Seminar sind **keine Massage-Vorkenntnisse erforderlich**.

Termin: Sonntag, 16. Februar 2020 **oder**
Sonntag, 28. Juni 2020 **oder**
Sonntag, 25. Oktober 2020

Zeit: 10–19 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 110,-

Ausführliche Informationen auf www.melanie-fritz.com

Zeit für Paare

In den Tagesseminaren „Zeit für Paare“ beschäftigen wir uns mit der Sexualität und den Dynamiken in Partnerschaften.

In allen Seminaren dieser Reihe sind wir immer angezogen; es geht hier NICHT um intime Berührungen oder die Erprobung sexueller Praktiken. Sie können hier in Ihrem Tempo forschen und sich mit Ihren Themen zeigen – so weit, wie es für Sie stimmig ist.

Die Tagesseminare können in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Sex und Liebe – die zwei Ebenen einer Partnerschaft Paarseminar

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den zwei Ebenen Sex und Liebe. **In längeren Partnerschaften verlieren wir manchmal entweder die Sexualität oder die Liebe.** Beides gehört jedoch zu einer Partnerschaft und bringt uns zusammen. Und beides können wir pflegen und wachsen lassen.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende damit, wie wir das Liebesgefühl mit Sexualität verbinden können. Wie Sexualität emotionaler sein kann und wie wir **Sexualität und Intimität lebendig halten** können.

Termin: Sonntag, 15. November 2020

Zeit: 10–18 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 220,- pro Paar

Zeit für Paare

Erotische Fähigkeiten Paarseminar

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fähigkeiten zur Erotik und Fragen wie diesen: Wann wird eine Berührung oder ein Kontakt als erotisch empfunden und wann nicht? Und was macht den Unterschied aus?

Sie erforschen **Ihre Anziehungscodes** und lernen, wie Erotik entsteht. An diesem Tag entdecken Sie außerdem **verschiedene Arten des Berührens** und mehr über die Fähigkeit, etwas oder jemanden zu erotisieren.

Termin: Samstag, 28. März 2020

Zeit: 10–18 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 220,- pro Paar

Lippenerotik Paarseminar

neu!

Unsere Lippen sind sehr sensible und erotische Körperstellen. In diesem Seminar geht es um das Thema Küssen und Lippenerotik.

Wie kann ich küssen und wie will ich geküsst werden? Kann ich gutes Küssen erlernen? Praktische Übungen sind Teil des Seminars.

Termin: Samstag, 25. April 2020

Zeit: 14–18 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 120,- pro Paar

Ausführliche Informationen auf www.melanie-fritz.com



Handarbeitsabend.de

Intim-Massage neu entdecken!

Tipps und Tricks und kleine Kniffe, die das Liebesleben schöner machen: Erfahren Sie an diesem Abend mehr über Anatomie, sinnliche Körperstellen und wie Sie Ihren Partner in erotischer Hinsicht richtig verwöhnen können!

Ich zeige Ihnen Dinge über die Handarbeit „am Mann“ und „an der Frau“, an die Sie wohl noch nie gedacht haben...

Sie erleben – an künstlichen Modellen demonstriert –, wie Sie mit Intim-Massagen sinnliche Berührungen und lustvolle Momente schenken können. Denn Intim-Massagen sind ein Verwöhnprogramm der besonderen Art: Sie beleben die Beziehung und bringen mehr Freude und Abwechslung in Ihr Liebesleben.

Ein pikanter, lehrreicher und spaßiger Abend erwartet Sie!

Handarbeitsabende

Handarbeitsabend 1 **speziell für Frauen!** **Die Grundlagen männlicher Intim-Massagen**

Tipps und Tricks und kleine Kniffe, die das Liebesleben schöner machen: Erfahren Sie an diesem Abend mehr über die männliche Anatomie, sinnliche Körperstellen und wie Sie einen Mann in erotischer Hinsicht richtig verwöhnen können!

.....

Handarbeitsabend 1 + 2 **speziell für Frauen!** **Die männliche Intim- und Prostata-Massage**

Dieser Abend besteht aus dem Handarbeitsabend 1 und 2. Zusätzlich zu den Inhalten des Handarbeitsabend 1 lernen Sie raffinierte Drehtechniken für die Intim-Massage des Mannes und die Prostata-Massage kennen. Denn die Prostata des Mannes ermöglicht ihm ein neues lustvolles, sexuelles Erleben.

.....

Handarbeitsabend 3 | Handwerkerabend **Sexuelle Kommunikation und Yoni-Massage**

In diesem Kurs geht es ganz um die Frau: Welche wohl-tuenden Berührungen gibt es im Intimbereich, wo ist der G-Punkt und wie sieht eine adäquate Kommunikation aus. Das Seminar wird für **Frauen und Paare** als Handarbeitsabend 3 und für **Männer** als Handwerkerabend angeboten.

.....

Auf vielfachen Wunsch ab Frühsommer 2020:

Für Frauen: Handarbeitsabend 4

Orale und anale Berührungen, Solo-Sex

Für Männer: Handwerkerabend für Fortgeschrittene

Orale und anale Berührungen

.....

Ort: Nürnberg; Termine, Kosten und mehr Infos finden Sie auf www.melanie-fritz.com

.....

Vorträge

Abende zum Thema Sexualität für Frauen und Männer

Der Abend beginnt mit einem Vortrag zu dem jeweils angegebenen Thema. Danach ist Zeit für Ihre Fragen und für den Austausch zu diesem Thema.

Diese Abende sind auch gut geeignet, wenn Sie mich und meine Angebote unverbindlich kennenlernen wollen.

-
- Do. 20.02.20 Kostenloser Infoabend
zu meinen Angeboten
- Fr. 20.03.20 Vortrag „Sex und Liebe“
- Fr. 24.04.20 Vortrag „Mythos Sexualität“
- Fr. 26.06.20 Vortrag „Gute Sexualität ist lernbar“
- Fr. 18.09.20 Kostenloser Infoabend
zu meinen Angeboten
- Fr. 16.10.20 Vortrag „Mythos Sexualität“
- Fr. 20.11.20 Vortrag „Gute Sexualität ist lernbar“
-

Zeit: 19–21 Uhr

Ort: Nürnberg, Seminarraum Nähe Nordostbahnhof

Kosten: € 15,- soweit nicht anders angegeben

Weitere Infos und Termine auf www.melanie-fritz.com

Kuschelabend/-tag

Kuschelabend – Zeit für Berührung für Frauen und Männer

Körperkontakt und Kuscheln sind ein **menschliches Grundbedürfnis und sind wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden**. Die Kuschelabende bieten einen sicheren und geschützten Rahmen, um mit den Themen Kontakt, gesunde Grenzen, Nähe und Distanz zu experimentieren. Die Abende sind systematisch aufgebaut mit Tanz, Bewegung und Übungen.

An diesen Abenden sind alle immer angezogen, Intimzonen werden nicht berührt, Sex ist tabu und wir bewegen uns mit klaren Regeln.

Termine: Sa. 11.01.20 Sa. 22.02.20 Sa. 07.03.20
 Sa. 18.04.20 Sa. 09.05.20 Sa. 20.06.20
 Sa. 25.07.20 Sa. 29.08.20 Sa. 12.09.20
 Sa. 03.10.20 Sa. 14.11.20 Sa. 12.12.20

Zeit: 19 – 22:30 Uhr

special!

Weihnachtskuscheln: Sa. 26.12.20, 15 – 21 Uhr

Kosten: € 20,- pro Abend

Kuscheltag mit Biodanza und Kuscheln

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte verbindlich anmelden!

Termine: So. 29.03.2020, So. 11.10.2020

Zeit: 12 – 18 Uhr

Kosten: € 30,- pro Nachmittag

Ort: Klingenhofstr. 50c, 90411 Nürnberg
 Seminarraum (3. Stock)

Mehr Infos zu Kuschelabenden und Kuscheltagen sowie zu **weiteren Terminen** mit anderen Kuscheltrainern in Nürnberg finden Sie auf **www.kuschelabend.de**



Melanie Fritz

Seit 2003 begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude und Tiefe in ihrem Leben. Mit meinen Angeboten können Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu einer erfüllten, freudigen Sexualität finden, Altes heilen und Neues entdecken. Ich unterstütze Sie mit meinen vielfältigen, fundierten Ausbildungen und Erfahrungen auf Ihrer individuellen Entdeckungsreise.

Durch Herzlichkeit und Humor sowie Achtsamkeit und Bewusstheit öffne ich gemeinsam mit Ihnen die Türen zu neuen Räumen des Erlebens und der Freude.

Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg zu begleiten!

Gerne erläutere ich Ihnen meine Angebote und beantworte Ihre Fragen – Sie erreichen mich unter T 0176.84 00 63 34 oder per E-Mail unter **mf@melanie-fritz.com**

Melanie Fritz, Sexologin
Gesundheitspraktikerin (BfG) für Sexualität

Marie-Curie-Straße 5 · 91052 Erlangen
Telefon 0176.84 00 63 34
E-Mail mf@melanie-fritz.com

www.melanie-fritz.com