

KÖRPERWEISHEIT – DER WEIBLICHE WEG

KURSNUMMER: OUC 32
KURSZEIT: ca. 5-7 Std./Tag
PREIS: € 1208



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Christiane Marks:

Beruflicher Werdegang: Seit 2014
systemische Beratung von Menschen
und Organisationen; seit 2024
spezialisiert auf Paar- und
Sexualberatung; seit 2025 eigene
Praxis in Rheda-Wiedenbrück.

Arbeitsweise: Ganzheitlicher Ansatz,
der Körper, Geist und Seele
einbezieht; Schaffung von
geschützten Räumen für
Selbsterforschung, Kommunikation
und Begegnung; Fokus auf Lust,
Sinnlichkeit, Beziehung und sexuelles
Lernen

Ausbildung & Qualifikationen:
Systemischer Personal- und
Businesscoach (Fachverband DFC)
Zertifizierte psychologische Beraterin
(Dr. Migge)
Kräuter-, Natur- und
Wildnispädagogik, Ritualarbeit
Trainerin für multimodales
Stressmanagement (Uni Bamberg)
Embodiment in Therapie und
Beratung (Dr. Maja Storch)
Systemische Sexual- und
Paartherapie (Prof. Dr. Ulrich
Clement)
Weibliche Lust in der Sexualtherapie
(Dr. Angelika Eck)
Klinische
Sexologie &
Sexocorporel
(Dr. med
Karoline Bischof)

17.10.2026 - 24.10.2026

Zurück zu dir – im Kreis der Frauen
Diese Woche lädt dich ein, aus dem Getriebenen im Alltag auszusteigen –
und dich deinem inneren Erleben zuzuwenden.

Was fühlst du – unter der Oberfläche?
Was sagt dein Körper, wenn du innehältst?
Welche Kraft, Sehnsucht oder Müdigkeit meldet sich, wenn du dir Raum
gibst?

Der Frauenkreis schenkt dir diesen Raum.
Weit weg vom Alltag. Dicht bei dir.

Im Licht des Oktobers, im sanften Rhythmus des Meeres, findest du einen
Ort zum Spüren, Atmen, Loslassen.
Der Blick öffnet sich – auf das, was in dir lebendig ist.

Sexualität, Weiblichkeit – als Weg, nicht als Ziel
Weibliche Sexualität ist nicht etwas, das man „können“ muss.
Sie ist gelebte Beziehung – zum eigenen Körper, zur Geschichte, zur Lust,
zur Welt.

In dieser Woche darfst du erforschen, wie sich deine Weiblichkeit und
deine Sexualität zeigen möchten – gerade jetzt, in dieser Lebensphase.

Nicht funktional. Sondern fühlbar.
Nicht geleistet. Sondern empfunden.
Nicht normiert. Sondern echt.

Du bist eingeladen, einen liebevollen Blick auf deine sexuelle Biografie zu
werfen – mit all ihren Prägungen, Brüchen, Fragen und Wachstumswegen.

Was hast du früh verinnerlicht – was nie wirklich erfahren?
Wie verändert sich dein Erleben – als reife Frau, als suchende, als
neugierige?
Hier beginnt keine Therapie – sondern eine Rückverbindung mit dir selbst.

Körperlich, seelisch, sinnlich.

Veränderung zulassen – Körperbild & Sinnlichkeit neu entdecken
Gerade die Wechseljahre – oder andere Übergangsphasen – verändern
vieles.
Nicht nur körperlich, sondern auch emotional, energetisch, beziehungschaft.

Was geschieht, wenn du nicht gegen deinen Körper arbeitest – sondern
ihn wieder als Verbündeten spürst?
Wenn Sinnlichkeit nicht durch Leistung entsteht – sondern durch
Langsamkeit, Präsenz, Nervensystemregulation?

Persönlicher Hintergrund:
Langjährige Beziehung, Patchwork-
Familie mit drei erwachsenen
Kindern; praktische Erfahrung als
„Beziehungs-Praktikerin“.

BUCHUNGSTIPP:
Bei Buchung bis 31.05.2026
erhalten Sie € 42 Rabatt

In dieser Woche darfst du lauschen, welche Formen von Nähe, Erregung, Intimität und innerer Weite für dich stimmig sind. Vielleicht neu. Vielleicht vertraut. Immer echt.

Erotik als innerer Raum – inspiriert von Angelika Eck
Die Haltung von Dr. Angelika Eck und das Konzept des Sexokorprel begleiten unser Verständnis von Sexualität:

Sie ist kein technisches Repertoire, sondern eine lebendige Erfahrung in deinem ganzen System – Körper, Geist, Gefühl.

Impulse aus dieser Arbeit:

Lust ist nicht angeboren – sondern entwickelbar.
Lust und Begehren entstehen in Sicherheit, Eigenkontakt und Präsenz.
Sexualität darf vielfältig sein – zart, verspielt, leise, kraftvoll, spirituell, intuitiv.

Diese Haltung öffnet Räume – nicht für „mehr Leistung“, sondern für mehr Wahrhaftigkeit in deiner sexuellen Entwicklung.

Archetypen & innere Anteile – Spiegel deiner Weiblichkeit
Während der Woche begegnen dir archetypische Kräfte:

die Klarheit der Königin
die Weisheit der Alten
die wilde Lust der Liebenden
die Verletzlichkeit des Mädchens
die fokussierte Energie der Kriegerin

Auch strukturgebende innere Aspekte – wie Abgrenzung, Präsenz und Willenskraft – finden ihren Platz.
Nicht als Gegenspieler deiner Weiblichkeit, sondern als integrale Facetten deines Frauseins.

Was dich erwartet: tägliches Erfahrungsprogramm (ca. 5–7 Stunden);
Körperarbeit, Ausdruck, Stimme, Atem; Biografische Reflexion zu Sexualität, Körper und Beziehung; Sinnlichkeitstraining, Erregungskompetenz; Meditation, Tanz, sanftes Yoga; Kreatives Gestalten: Schreiben, Malen, intuitives Arbeiten; Rituale in der Natur und im Seminarraum „Thalassa“ (Kakaozeremonie); Trance-Reisen, Seelenräume, Stille; geschützter Austausch im Frauenkreis; Impulse zu Sexualität, weiblicher Kraft & Selbstkontakt

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im einfachen DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteiltem Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
 - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: kein EZ-Zuschlag
 - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 40 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage): 120 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage): 160 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 06:00-23:59 Uhr)