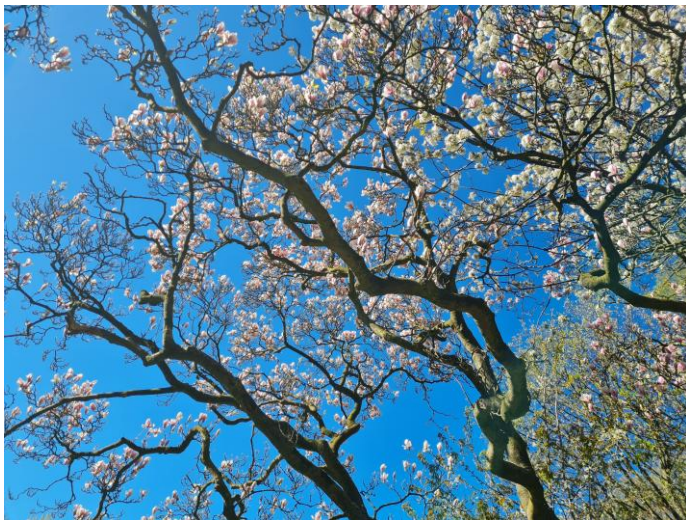


Krop, kærlighed og intimitet.

Workshop for kvinder søndag d.1.november 2026 kl.13-17 på Thurø



En hyggelig søndag eftermiddag med andre kvinder i alle aldre.

Vi vil komme ind på: Hvad lægger vi i ordet intimitet? er det sex? eller berøring, nærvær, samhørighed? er det nogle gange seksuelt og andre gange noget andet?

Lytter du til din krop og giver du det intime og seksuelle en stemme?

For dig, der måske synes mit weekendkursus for kvinder er lidt langt, og gerne vil starte med en kortere workshop eller bare gerne vil have det i miniatureudgave (læs evt. beskrivelsen af weekend forløbet her, da det beskriver meget godt hvordan jeg arbejder og hvilke emner/temaer)

For dig, der er kvinde og længes efter viden om den kvindelige seksualitet og intimitet gennem livet, og gerne vil lytte til din egen indre krops intime stemme og udtrykke den på din egen måde.

Vi vil udforske sammen, lave 1-2 små meditative guidede vejrtrækningsøvelser for at komme i kontakt, og der vil være plads til at spørge og tale om det hele ud fra ægte nysgerrighed, helt nede på jorden i en tryk gruppe, hvor vi aftaler gensidig tavshedspligt fra start.

Jeg vil komme med eksempler fra mine samtaler med kvinder i grupper gennem 15 år, og inspirere til hvad man kan gøre, - på sin egen måde ved at lytte og mærke indad og finde ud af alene, eller sammen med en partner, om der er noget nyt, man vil udforske.

Jeg vil fortælle forskellen mellem spontan lyst og receptiv lyst (modtagelighed for lyst) som kan være en øjenåbner for mange. Og hvad er det man tænker at man vil/skal have lyst til – og hvordan?

Bare det at sidde i gruppen, lytte og være en del af dette - vil gøre at du nemmere fremover kan begive dig ud i din videre rejse for at kende din egen intimitet, seksualitet, lyst og krop bedre. OG være bedre til at lytte til dit indre og give det en stemme.

Du skal have lyst til at deltage, men behøver ikke fortælle mere om din egen lyst og seksualitet, end du mærker, du har lyst til, hvor du er lige nu.
Der vil ikke være pres eller krav om at dele alt, der dukker op i dig.
Men nogle gange vil det man kommer ud med, lette trykket i det indre.

Håber du har lyst til, at deltage i denne lettere men alligevel også dybdegående workshop sammen med en mindre gruppe af kvinder, en søndag eftermiddag.

Tilmelding og pris:

Send en mail til rt@rikkethor.dk så sender jeg kontooplysninger til betaling.
Efter indbetaling har du en plads.
Seneste tilmelding er 18. oktober 2026

Pris: 475 kr. inkl. kaffe/te og brød/frugt i pausen.

Begrænset plads - der vil højst være 6 kvinder på workshoppen

Workshoppen foregår
Søndag d. 1. november 2026 kl. 13-17 på
Sandtoften 6, Thurø.

Der vil være åbent i lokalet ½ time før dvs. kl. 12.30, så du kan komme og lande med stille musik, hvis du har lyst til det og få en kop kaffe/te