



## "Selbst-Bewusst in deine Lust"

ein betreuter Online-Kurs mit Ilona Tamas

**Kursstart am 11. November 2019**

- ❖ Du wünschst dir seit einiger Zeit, dass du Sex wieder genießen kannst?
- ❖ Du willst dich und deinen Körper wieder spüren?
- ❖ Du willst dich beim Sex fallenlassen können?
- ❖ Wenn du gerade keinen Partner hast, wünschst dir aber trotzdem Berührung und körperliches Genießen?
- ❖ Wenn du einen Partner hast, erlebst mit ihm schon seit einiger Zeit keine stimmige Sexualität?
- ❖ Dein Liebesleben ist dir etwas fad geworden und du wünschst dir neue Impulse für deine Sexualität?
- ❖ Du willst die Sexualität deiner Vergangenheit hinter dir lassen und ab jetzt stimmige sexuelle Erfahrungen machen?
- ❖ Du willst wissen, wie du neue sinnlich erfüllte Wege gehen kannst?

Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit ‚Ja‘ beantwortest, dann ist der Online-Kurs "Selbst-Bewusst in deine Lust" genau das richtige für dich.

Du kannst dich per E-Mail anmelden: [coaching@ilona-tamas.de](mailto:coaching@ilona-tamas.de)

Mit dem Online-Kurs erreichst du folgendes:

1. Du kennst die Gründe, weshalb du mit deiner Erotik oder mit deinem körperlichen Genießen nicht zufrieden bist und kreierst deine Sexualität neu.
2. Du erkennst, was dich bisher zurückgehalten hat, deine Sexualität und deine Erotik so auszuleben, wie du es dir wünschst.
3. Du hast dein Warum klar vor Augen – Du kennst deinen Herzenswunsch, der dich antreibt, deine Situation zu verbessern.
4. Du erkennst, welche Begrenzungen deine erfüllte Sexualität behindern und lernst, wie du diese Begrenzungen abbauen kannst.
5. Du lernst Möglichkeiten, dich mit deinem Körper zu verbinden, um dich ganz auf dein sexuelles Erleben einzulassen
6. Du weißt genau, was dir in deinem sexuellen Erleben wichtig ist, und wie du das erreichen kannst.

7. Du weißt genau, wie du dich fühlen willst beim Sex.
8. Du kennst deine Bedürfnisse und weißt genau, wie sich Berührung anfühlen soll.

Ich helfe dir beim 5-wöchigen Online-Kurs dabei, Begrenzungen aufzulösen und neue sinnlich erotische Pfade zu beschreiten. Ich zeige dir, wie einfach es sein kann, dich auf neue, stimmige Erfahrungen einzulassen und ich motiviere dich, dranzubleiben, das zu bekommen, was du wirklich willst. Denn was nutzen dir all die Träume, die du hast, von einer Sexualität, die dich nährt und befriedigt, wenn du dich im „wirklichen“ Leben nicht darauf einlassen kannst?

Am Ende hast du also:

- ❖ Eine Strategie, um hemmende Begrenzungen aufzulösen und „Platz“ zu machen für positive Erfahrungen
- ❖ Deine eindimensionale Sicht auf das Thema „Ich und meine Sexualität“ überprüft und ergänzt um neue positive Sichtweisen
- ❖ Einen bunten Strauß sinnlicher Möglichkeiten, um dich mit deinem ganzen Körper auf Sexualität einzulassen
- ❖ Klare Vorstellungen davon, wie du Sexualität in Zukunft erleben willst
- ❖ Aufgehört, es anderen zu überlassen, dass Sexualität dich nährt und befriedigt
- ❖ Angefangen, dir deine Lust auf eine stimmige Sexualität zurückzuerobern.

Im Kurs geht es nicht nur um die Vermittlung von Fakten, sondern vor allem um dein Erleben. Selbsterfahrung ist die beste Lehrerin für dich. Damit du diese Erfahrungen machen kannst, habe ich viele Übungs-Vorschläge für dich. Zu jeder Übung gebe ich dir Info, was die Übung dir bringen kann und wie du stimmige Erfahrungen machen kannst. Wenn du etwas erleben willst, was du noch nie erlebt hast, musst du etwas tun, was du noch nie getan hast. Mir ist wichtig, dass du ins TUN kommst!

Das „Selbst-Bewusst in deine Lust“-Coaching ist ein Programm für Frauen, die innerlich bereits wissen, dass sie sich mit einer nährenden und befriedigenden Sexualität einen Herzenswunsch erfüllen. Die unabhängig und selbstbestimmt auf ihrem Weg sind und Sexualität genau so erleben wollen, wie es stimmig ist für sie.

Mit dem „Selbst-Bewusst in deine Lust“-Kurs begibst du dich auf eine spannende Reise von Entwicklung und Wachstum. Auf dieser Reise begleite ich dich mit all meiner Erfahrung und helfe dir dabei, die Schritte zu gehen, die es braucht, um mehr Zufriedenheit in dein Liebesleben zu bringen.

Wenn du also bereit bist für neue stimmige Erfahrungen und eine Sexualität, die dich wirklich nährt und befriedigt, dann sei herzlich Willkommen zum 5-wöchigen Online-Kurs „Selbst-Bewusst in deine Lust“. Los geht's am 11. November 2019.

Melde dich per E-Mail an: <mailto:coaching@ilona-tamas.de>

### **Über mich:**

Ich bin Ilona Tamas, und meine Vision ist es, dass Frauen Freude an ihrer Erotik und Sexualität und mehr Vergnügen mit ihrem Körper haben. Eine erfüllte Sexualität schenkt meinem Leben viel Lebendigkeit, Power und Zufriedenheit. Ich fühle mich zuhause in meinem Körper und bin dankbar über die Freuden, die er mir schenkt. Mein Einlassen auf meine Sexualität, hat mir mehr und mehr Kraft für alle Lebensbereiche gegeben, um die zu sein, die ich bin: lebenslustig, selbstbewußt und voller Tatkraft.

Lasse uns gemeinsam auch an deiner Freude an Erotik und Sexualität arbeiten. Ich wünsche mir, dass deine Sexualität nährend und befriedigend für dich ist. Wenn du einmal erlebst, wie leicht du wieder Freude an deiner Erotik und Sexualität hast - egal ob mit einem Partner oder dir selbst - profitierst du darüber hinaus von mehr Energie und Kraft für alle Lebensbereiche.

Noch wichtiger als das, was ich über mich sage, ist natürlich was andere über mich sagen:

Susanne:

„Besonders zufrieden war ich mit der Idee gemeinsam zu forschen und nicht nach einer vorgenommenen Idee zu arbeiten. Zu schauen, was sich zeigen möchte und damit zu gehen. Frauenthemen mit einer Frau auf körperlicher Ebene in einem geschützten Rahmen zu klären und zu heilen, ist gerade DIE Aufgabe für das weibliche Geschlecht. Schön, dass Sie auf dieser Ebene dort zur Heilung beitragen.“

Dorothea:

„große Bereicherung, sehr heilsam, größter Gewinn: erkannt, dass da ein Teil fehlt, linke Seite wie unbetretbar, weiter gearbeitet, linke Seite nun viel vitaler, verstanden/ gespürt, dass Wurzeln so wichtig sind, die Basis sind, um wachsen zu können, viel mehr Liebe zum Körper bekommen, Sexualität als Eingang zu mir selbst erfahren, als Zentrumskraft, lange schon ver“stand“en, jetzt gespürt.“

Annette:

„war gut, das richtige Maß, praktische Tipps auch schon mit Partner gemacht, er mochte das sehr, nehme ich weiter mit.“

Christiane:

„Mein Körper und meine Intuition wissen genau wo's lang geht...doch es ist wichtig, dass ich mir Zeit und Raum dafür schenke, mit meinem Körper und

meiner Intuition in Kontakt zu treten und im Kontakt zu bleiben, Ilona Du unterstützt mich dabei ganz wunderbar, ... der regelmässige Austausch unterstützt mich dabei, dran zu bleiben..."

### **Wie läuft der Kurs ab?**

Als Online-Kurs über 5 Wochen begleite ich dich auf deinem Weg zu einer stimmigen Sexualität, die dich wirklich nährt, und das zu einem äußerst günstigen Preis: Das Online-Coaching Programm „Selbstbewusst in deine Lust“ kostet nur 399,- Euro.

Warum so günstig? Weil meine Vision ist, dass mehr Frauen Freude an ihrer Erotik und Sexualität haben, deshalb biete ich das Coaching als Gruppen-Kurs zu einem besonders günstigen Preis an. Neben meiner Erfahrung als Sexualcoach profitierst du in der Gruppe auch vom Austausch mit den anderen Frauen der Gruppe. Meine Erfahrung ist: Es kommen immer genau die richtigen Frauen zusammen und es sind immer genau die passenden Informationen & Inspirationen für jede da.

Dein Investment: 399,- Euro und die Zeit für 5 gemeinsame Online-Teaching-Termine in der Gruppe. Dauer der Gruppen-Termine ca. 1,5 Stunden, wöchentlich zu einem vorher vereinbarten Termin. Damit du am meisten profitierst vom Kurs, beschäftige dich bitte für die Zeit des Kurs aktiv mit den Selbsterfahrungs-Übungen.

Ich freue mich, dich als Teilnehmerin des Online-Kurs zu begrüßen. Los geht's am 11. November 2019.

Bitte melde dich per E-Mail an: <mailto:coaching@ilona-tamas.de>

P.S. Falls dir die Vorstellung eines Trainings in der Gruppe mulmige Gefühle macht, keine Angst: du musst dich nicht vor der Gruppe nackt machen oder deine intimsten Geheimnisse teilen. Einer meiner Grundsätze meiner Arbeit ist: jede zeigt sich nur so viel und mit dem, wie es ihr behagt. Deine persönliche Grenze hat immer Vorrang.