



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Wenn sich die Lust immer seltener einstellt,
reicht es nicht darauf zu hoffen, dass das
irgendwie von alleine wieder wird. Finde
heraus, wie Du Deinen erotischen Wünschen
und Bedürfnissen Raum geben kannst und die
Aufmerksamkeit, die sie brauchen, um sich
entfalten zu können.

Auf Dein Lust-Comeback und sinnliche
Erlebnisse!

Deine Ilona Tamas
Coach für Weiblichkeit und Sexualität



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

**Kennst Du bereits Deine Motivation, weshalb und
wofür Du Schwung bringen möchtest in Dein
Liebesleben?**

**Warum ist Dir ein lustvolles Liebesleben wichtig?
Finde es heraus mit diesen Fragen:**

Welche Wünsche hast Du an Dein Liebesleben?

Dies können Wünsche an Dich selbst sein, z.B. offener
oder mutiger zu sein. Oder etwas lernen zu wollen. Dies
können auch Wünsche sein an Deinen Partner/Deine
Partnerin.





6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Warum bist Du noch nicht dort, wo Du sein willst? Welche Begrenzungen gilt es zu überwinden?

Scham, Misstrauen, Angst oder Schuldgefühle können Dich begrenzen. Oder auch sprachlos oder fühllos zu sein. Welche Hürden und Begrenzungen bremsen Dich in Deinem Liebesleben aus? Und auf welche Art schränken sie Dich und Deine Lust ein?



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Wohin soll es mit Dir und Deinem Liebesleben gehen? Was will gelebt werden?

Du ahnst, da gibt es noch mehr? Etwas, das in Dir schlummert. Etwas, das erlebt oder gelebt werden will. Etwas, was bereits da ist - sich aber bisher nicht zeigen konnte? Was will ans Licht und ins Leben?



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Wenn die gute Fee dafür sorgt, dass Dein Liebesleben perfekt ist, wie wirst Du Dich dann fühlen?

Wie fühlt es sich an, wenn Deine Träume oder Sehnsüchte sich erfüllen? Wie fühlst Du Dich dann? Welche Deiner Facetten oder Werte kommen dann endlich zur Geltung? Sind es Selbstvertrauen? Lebenslust? Frei sein? Oder entspannt, glücklich, zufrieden sein, auch in Deiner Partnerschaft? Wie fühlst Du Dich mit neuem Schwung in Deinem Liebesleben?



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

Dein Übungs- und Erkenntnisblatt
von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Benenne 3 Dinge, die DU JETZT bereits tun oder ändern kannst - ohne gute Fee.

Jetzt bist Du dran. Was steht als nächstes an für mehr Schwung in
Deinem Liebesleben? Welche 3 Dinge kannst Du sofort angehen,
ändern und auf den Weg bringen - Weil Du es Dir WERT bist.

1.

2.

3.



6 Jahre LEMONDAYS

Mit den Hormonen tanzen und das Frausein feiern

Lustvolle Wechseljahre - Bringe Schwung in Dein Liebesleben

von Ilona Tamas - Genieße Erotik mit Schoß und Herz

Du willst den nächsten Schritt gehen und noch mehr Schwung in Dein Liebesleben bringen? Denn Flaute im Bett soll der Vergangenheit angehören?

Dann gönne Dir meinen Onlinekurs „**Lust-Comeback**“ und lerne, wie Du Dir Deine Wünsche erfüllen und lustvolle Momente zelebrieren kannst.

Zum Lemondays Geburtstag gibt es „Lust-Comeback“ mit wertvollen Videos und Übungs-Anleitungen vom 4. Juli bis 31. Juli mit **30 % Geburtagsrabatt**.

Dein Rabattcode: Happy6.

Du zahlst also für kurze Zeit nur 97 Euro anstatt 139,- Euro. Checke hier gleich ein im Kurs: „Dein Lust-Comeback“.
<https://ilona-tamas.de/lust-comeback/>

