

Hemingway Club®

Vejen til det gode liv – for voksne mænd

Greve

Nyhedsbrev

11. juni 2018

Vi har nu haft vort 116. møde.

Møde torsdag d. 7. juni - Lene Alexander.

Det har vi aldrig prøvet før:

At blive modtaget med en "krammer" i døren til mødet.

Seksualiteten er drivkraften – vores livs energi.

(Jeps – basis for vor forplantningsevne).

Vi skal lægge megen mere vægt på vort samvær:

Hvad er din partners

Kærlighedsprog ? :

Brug tjeklisten th.

spørg / vurder og handl

derefter – fra i dag af!

1. Anerkendelse
2. Tid til hinanden
3. Modtage gaver (tanken)
4. Tjenester
5. Fysisk berøring

Alt hvad vi tænker påvirker vor krop. Derfor: sørg for at få en positiv opvågning om morgenen – sex er livsglæde – vi skal selv være glade – og sprede glæde. Hvordan reagerer din partner/nære?



Øjenkontakt og fysisk berøring er vigtige elementer. (OBS.: De emner var også nævnt i tidl. foredrag af Sarah T Auken – det om Digital dannelse).

Og så skal du træne: 2 vigtige øvelser: *træk vejret dybt – helt ned i/under maven.*

Og træn dine 2 muskler: *ringmusklen i enden og den foran v. "tisseriet"*

Hvis du har den rette kropsbevidsthed (glæde – vejtrækning, muskulatur) kan du glemme alt om Viagra™ "blå piller" – og gerne om morgenen (god start på dagen).

Så - Nix "pille": hele kroppen skal i spil. Hvis du har en kognitiv indstilling kan du opnå et tantrisk nærvær med ekstatiske samvær ved den blotte kropsberøring.

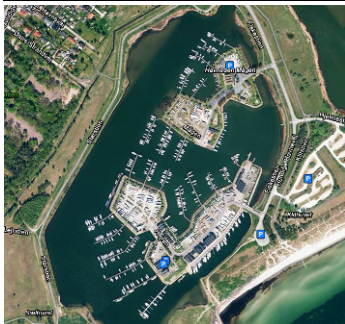
Foto: Lene med forklæde/ for klædning med babser og tissemand – skal ses som et symbol på vi skal være glade for vor krop – uanset hvordan. Vil du mere så kontakt **Lene Alexander** – hun bor i Lille Skensved – lig syd for Greve.

Telefon: 26963341 Mail: sexolog@lenealexander.dk - Lille Skensved

Den mandlige hjerne



Den kvindelige hjerne



Næste møde torsdag d. 14. juni

Vi mødes i Greve Marina (tidl. Hundige Havn) ved den yderste havn – Hejren på P-pladsen th. for restaurant Fregatten. Gitte Møller fra havnens adm. vil vise os rundt og fortælle om hvordan man driver en havn. Der er kaffe + brød – så husk de 10.- kr.



Greve Marina

I perioden **28. juni – 9. august** = 7 mødedage – planlægger vi at holde møderne fri af vort lokale i Borgerhuset. Aktivitets plan følger i næste nr.



Vores mailadresse er:

info.greve@hemingwayclub.dk

Hjemmeside:

www.hemingwayclub.dk/hcgreve

Facebook gruppe:

Hemingway Club Greve.

Indbetaling / ture - arrangementer:

konto nr. 6060-5364441

eller mobilepay: 31634982

Vi mødes hver **torsdag ! (næsten)**

kl. 9:30 – 11:30 Borgerhuset Greve.

Tantrisk sex

er sex, som ikke så meget handler om det at "komme" eller få udløsning, men derimod at man forhæler den eller simpelthen undgår at få udløsning.

Tantrisk sex handler om intimitet, samvær og det ultimative nærvær og energier mellem to mennesker. Med korrekt udført tantrisk sex vil man opnå ekstase.

Kognitiv terapi

vores følelser og adfærd bestemmes i høj grad af hvordan vi strukturerer verden ved hjælp af tænkning, antagelser, og evalueringer. Hvis man derfor kan identificere destruktive tanke- og handlingsmønstre, kan man ved passende terapi søge at erstatte disse med mere realistiske eller mindre destruktive.

Greve Sommerfestival 2018



Hemingway Club Greve

Vi deltog aktivt i arrangementet med telt og banner og en lille gætte konkurrence: Hvor mange deltagere er vi i Hemingway Club Greve?

Der blev gættet på alt mellem 41 til 115.

Vi er 74 deltagere.

Det tal var der ingen der gættede!

Her er billeder med de aktive fra klubben, der mødte om formiddagen.

Mogens //
4045 2210

Hemingway Club Greve
c/o Frivilligcenter / Borgerhuset
Greveager 9 – 2670 Greve