

## Frauen heute

*Frauen sind vielseitiger denn je. Anders als in früheren Zeiten sind ihre Aufgaben breit gefächert und geben ihrem Leben auf ganz individuelle Art und Weise Form und Struktur. Dennoch: Ganz so einfach ist es nicht immer.*

Frauen befinden sich heute mehr denn je im Spannungsfeld zwischen individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, denn die Normen haben sich nicht wirklich geändert. Dies trifft vor allem für die Frau ab 50 zu. Während man ältere Männer meist als erfolgreich und sexy ansieht, werden gleichaltrige Frauen langsam unsichtbar.

Schauspielerinnen wie Daniela Ziegler, Iris Berben, Senta Berger, Hannelore Elsner, Hannelore Hoger genießen hohe Wertschätzung und werden gefeiert. Gleichzeitig würden sechs von zehn Deutschen eine Frau über 50 nicht als schön und schon gar nicht als sexy bezeichnen. Die junge, sexuell attraktive Frau verkörpert nach wie vor das Schönheitsideal – das jedenfalls suggeriert uns täglich aufs Neue die Werbung. Begründet wird das Ganze mit der Biologie des Mannes, der stets danach sucht, sich fortzupflanzen.

Frauen über 50 haben kein Rollenmodell. Ihre Mütter und Großmütter waren in diesem Alter bereits Ma-

tronen, denen das Recht auf eigene Sexualität, Körperbewusstsein und Sinnlichkeit weitestgehend abgesprochen wurde. Leben konnten es jedenfalls die wenigsten, und so ergaben sie sich in ihr Schicksal. Und heute? Motten Frauen um 50 ihre ärmellosen Tops ein und werden unsichtbar? Sinkt der „Marktwert“ wirklich mit dem Älterwerden oder ist es nur ein Klischee, dass ältere Frauen unattraktiv und wenig begehrenswert sein sollen?

Gerade wenn Frauen den Wunsch haben, nicht alleine zu bleiben, stellen sie sich oft die Frage nach der eigenen Attraktivität: „Wer bin ich eigentlich? Wie viele gute Jahre gibt es noch? Sieht man mich? Bin ich noch anziehend? Kann ich in diesem Lebensalter noch einen Partner finden? Einen, dem ich auch sexuell begegnen kann?“ Eine Studie der Freien Universität Berlin zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Selbstannahme, befriedigender Sexualität und körperlicher wie seelischer Gesundheit.



*Gezielte Übungen stärken Ihre Selbstliebe, straffen und formen den Körper oder steigern Sinnlichkeit und Lust. Wertvolle Gedanken verjüngen den Geist, und die Beschäftigung mit der eigenen Weiblichkeit tut der Seele gut. „Umfassender geht es nicht“, sagt Daniela Ziegler, die bekannte deutsche Schauspielerin, Musicaldarstellerin und Sängerin.*

Die Konsequenz kann nur sein, aus dem Schatten herauszutreten, etwas für sich zu tun. Nein, nicht zwinghaft wieder 30 sein, sondern das zu leben, was man ist: eine schöne, reife Frau mit viel Erfahrung. Höchste Zeit also, sich die eigenen – auch körperlichen – Werte bewusst zu machen und sie entsprechend zu trainieren. Lassen Sie Aphrodite dabei Ihre liebevolle Begleiterin sein!

Warum nun gerade Aphrodite? Weil sie ein treffendes Vorbild ist, das den weiblichen Lebenszyklus gut zu spiegeln scheint. Schließlich machte auch Aphrodite einige Umwege und es dauerte, bis sie in späteren Jahren zur Göttin der Schönheit und Liebe wurde. Auch sie lernte Höhen und Tiefen kennen dennoch hat sie jedes Mal wieder den Dreh gefunden, das Leben sinnvoll für sich weitergehen zu lassen. Ihr Ende ist bekannt: Sie hat ein bleibendes Bild von sich geschaffen.

Gewinnen Sie mithilfe des Trainings Wohlbefinden, Freude am Leben, Zutrauen in sich und Ihren Körper –

das garantiert festen Stand im Leben. Wecken Sie die Frau, die wirklich in Ihnen steckt! Unterstreichen Sie Ihr wahres Selbst! Und freuen Sie sich auf den Weg der weiblichen Lebensfreude und Lebendigkeit!

Das Programm hat sich in der Praxis längst bewährt. Es ist genau auf die Wünsche und Bedürfnisse von Frauen ab 50 zugeschnitten. Gegliedert in die drei Bereiche Liebe, Schönheit und Begierde, umfasst es über 80 Grundübungen, die alle leicht auszuführen sind und Spaß machen. Daniela Ziegler macht es vor. Sie zeigt, wie man mit jeder Übungseinheit noch schöner, attraktiver und begehrenswerter wird.