



HEY, ICH BIN

Yvonne Peglow

Schön, dass du hier vorbei schaust.

Ich begleite seit 2017
Menschen, die sich mit
ihrer Sexualität
auseinander setzen wollen
- und liebe es noch immer.

Auf den nächsten Seiten findest du einige
Hintergründe zu mir und meinen Qualifikationen.





Auf einen Blick

>350 Klient*innen-Prozesse

10 Jahre Erfahrung

>10 wirksame Kurse und
Programme

Workshops auf Festivals und
Events

+280 Podcast Folgen

>1000 SpürVertrauen Momente-
Leser*innen

Stetige
Weiterbildung,
Inter- und Supervision,
Selbsterfahrung



Menschen sagen über mich, ich ...

SEI EINE SEHR GUTE ZUHÖRERIN
UND DIFFERENZIERTE
BEOBACHTERIN. GLEICHZEITIG
KÖNNE MAN MIR STUNDENLANG
ZUHÖREN.

HÄTTE ETWAS, WAS SIE
EINLÄDT SICH ZU ÖFFNEN
UND WÄRE SEHR EMPATISCH
UND EINFÜHLSAM.

WÜRD
AUSSPRECHEN,
WAS SIE SELBST
NOCH NICHT IN
WORTE FASSEN
KÖNNTE.

WÜRD STRAHLEN UND
RUHE UND LEICHTIGKEIT
VERBREITEN.

WÄRE FÜR SIE
INSPIRATION UND EIN
VORBILD.



“Mein Ziel war es, durch die Begleitung von Yvonne frei von gewissen Blockaden zu werden und in Einklang mit dem Thema Sexualität zu kommen. Dieses Ziel wurde übertroffen und ich konnte so viel mehr für mich mitnehmen aus ihrer Begleitung.

Durch Yvannes sehr herzliche, feinfühlig und kompetente Art konnte ich mich dem Thema voll und ganz hingeben und öffnen. Ich fühlte mich in jedem Coaching verstanden, in einem sicheren Raum und ich spürte in jeder Sitzung einen grossen Halt durch Yvonne.

Ich danke Yvonne ganz herzlich für ihre wertvolle Arbeit. Ihre Begleitung hat mir enorm geholfen; ich konnte durch sie viele neue Perspektiven einnehmen, kennenlernen und wachsen.”

anonym - Klient*in

Jenseits meiner Arbeit liebe ich es,

Natürlich trage ich diese Liebe auch mit in meine beruflichen Räume.

MEINEN KÖRPER ZU SPÜREN.

- In Bewegung beim Tanzen, auf dem Fahrrad, beim Spazieren oder wenn ich Yoga mache. Und natürlich auch in der Sexualität.
- In Ruhe beim Meditieren, Innehalten und bewusst atmen, kuscheln oder einfach guten Kaffee genießen.

IN KONTAKT ZU SEIN.

- Tiefe Gespräche geben mir ebenso viel wie bewusste aufmerksame Begegnung.
- Mit mir selbst, und daraus mit meinem Gegenüber.

DAS LEBEN ZU ERKUNDEN

- Egal ob draußen in der Natur, als Selbsterfahrung oder in Beziehung.
- So, wie es einfach passiert oder weil ich reflektierend Sinn und Bedeutung finde.

A woman with blonde hair, wearing a blue sweater and a thick teal scarf, is laughing heartily. She is sitting in a room with a desk, a laptop, and a window in the background. The image has a teal overlay.

Wo ich meine Basis habe

ICH WOHNE IN KÖLN NIPPES.

Im Jahr 2015 bin ich aus der schönen Stadt Hamburg nach Köln gekommen und bin hier inzwischen gut verwurzelt. Meine Praxis befindet sich in der Nähe vom Ebertplatz.

Wusstest du, dass ich schon mal ...

Dinge, die du mitbekommen haben
könntest.

Im Fernsehen zu sehen war?

Annabel und Yared vom WDR-Format “Ohjaaa! - Sex lieben” haben für ihre Sendung 2021 einen Workshop zu Kommunikation in Partnerschaft bei mir besucht (Staffel 1 Folge 2).

In einer Kirche über Sex gesprochen habe?

Für eine Veranstaltung zum Thema “50 Jahre Sexuelle Revolution” habe ich in der Kirche am berühmten Brüsseler Platz in Köln über Selbstbefriedigung gesprochen und wie sie schamfrei freudvoll und sogar für Sex zu zweit bereichernd sein kann.

Meine Arbeit in Magazinen erwähnt wurde?

Das Jolie Magazin hat meinen Podcast gelobt und ich wurde von einer Redakteurin von der DB mobil interviewt und portraitiert.

Meine Praxis

Hier empfange und begleite ich
meine Klient*innen - seit 2019



Was mich immer wieder begeistert

Auch nach Jahren von
professioneller Begleitung.



Bewusstsein

- Wenn durch Reflexion neue Perspektiven und Klarheit entstehen.
- Wenn Erlebnisse Empfindungen im Körper neu verdrahten.
- Wenn Probleme sichtbar machen, wie viel Ressourcen bereits da sind - und welche.



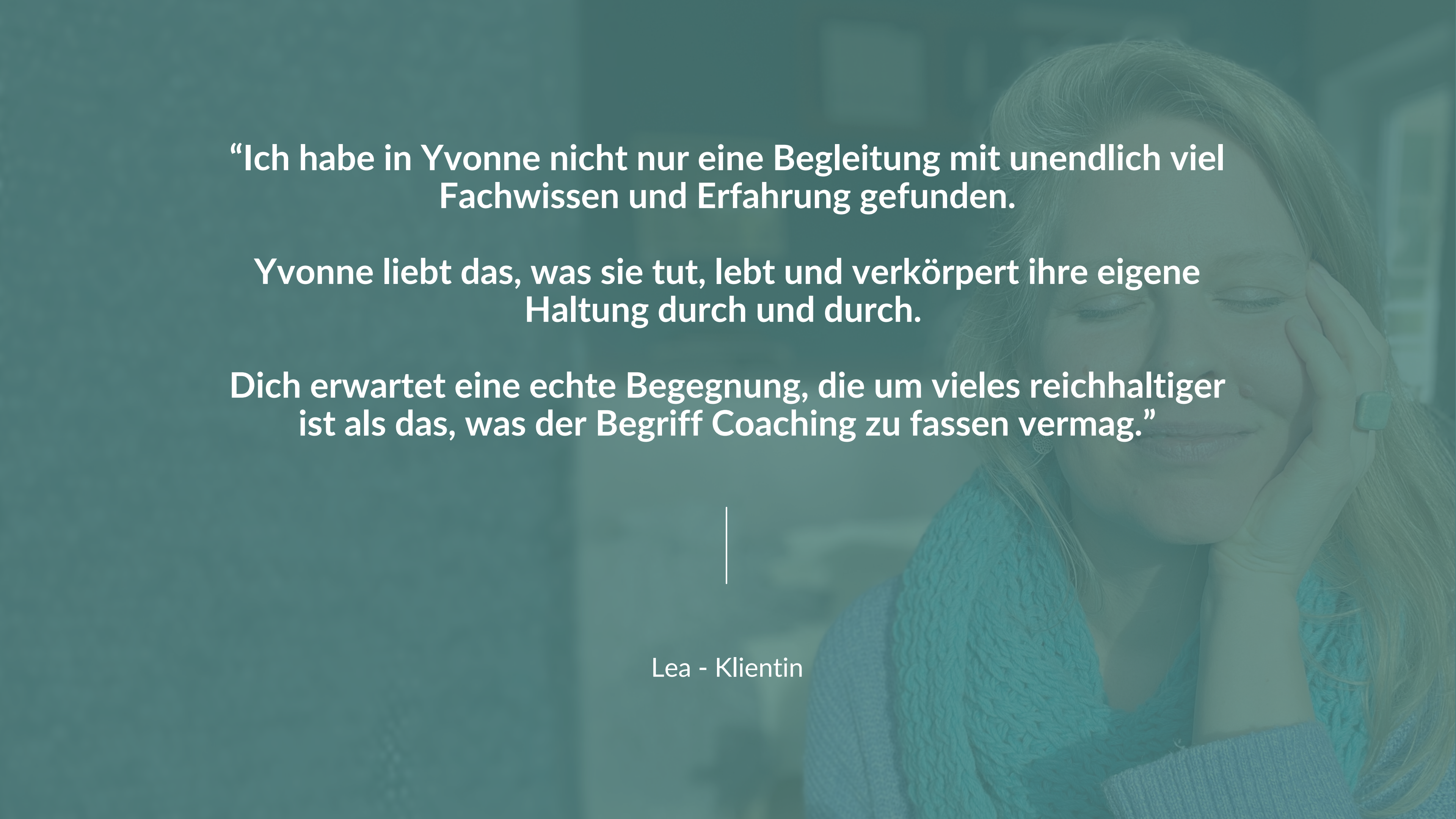
Innere Kraft

- Wenn Menschen nach Sessions oder Übungen wirklich anders aussehen - entspanntere Mimik, leuchtende Augen, lebendige Gesichtsfarbe.
- Wenn sich mit der Zeit tief integriert, was in der gemeinsamen Arbeit sicht- und erfahrbar wird.



Neugierde

- Wenn in einer Session aus 'Ich sollte....' ein 'Ich freue mich jetzt richtig darauf ...' wird.
- Wenn spürbar wird, dass Eigenverantwortung und bewusste Gestaltung des Sexlebens nochmal viel mehr bringen als neue Toys oder sexy Dessous.



“Ich habe in Yvonne nicht nur eine Begleitung mit unendlich viel Fachwissen und Erfahrung gefunden.

Yvonne liebt das, was sie tut, lebt und verkörpert ihre eigene Haltung durch und durch.

Dich erwartet eine echte Begegnung, die um vieles reichhaltiger ist als das, was der Begriff Coaching zu fassen vermag.”

Lea - Klientin

Kurz Vita

Wesentliches

2017 BIS HEUTE

Selbstständig als Coach, Mentorin, Beraterin und (Podcast bzw. Blog) Autorin

- 1:1 Begleitung von Einzelpersonen und Paaren
- Geführte Erfahrungen, Kurse, Workshops, Vorträge

2012 BIS 2017

Projektmanagerin Forschung und Entwicklung im naturwissenschaftlichen Bereich

2006 BIS 2012

Lebensmittelchemisches Studium mit Diplom und 2 Staatsexamen

Qualifikationen und Ausbildungen

Prägende Abschlüsse, Zertifikate und
für mich lehrreiche Zeiten

2018/19

Systemische Coach

(InKonstellation, dvct und ECA-zertifiziert)

2018/19

Sexocorporel Basislehrgang

(ZiSS)

2017

Dipl. Sexological Bodywork

(M. Meier und B. Jecko)

2020-22

Co-Leitung Sexological Bodywork

(mit M. Meier und B. Jecko)

2023-25

Lehrerin für zeitgemäße Meditation

(H. Hagen)

2021-25

Energiearbeit und Metaphysik

Reiki Grad 1 und 2, Theta Healing, Human Design

Ebenfalls Teil meiner inneren Basis rund um Körper, Sexualität, Beziehung und Bewusstsein

- Stetige eigene Meditationspraxis
- Bewusste Begegnungsräume
- Embodiment- und Körperbewusstseinspraktiken
- Nervensystemarbeit
- Tantramassage Grundausbildung
- Besuche der Xpore Berlin und anderer sexpositiver Räume
- Somatische Perspektiven auf Begegnung und Entwicklung
- Ecstatic Dance, 5 Rhythmen, Kontaktimprovisation
- Bewusste Arbeit mit sexueller Energie
- Psychologische Astrologie und Gene Keys
- Zürcher Ressourcenmodell



“Als ich angefangen habe mit Yvonne zu arbeiten, war ich ziemlich verzweifelt und hoffnungslos, dass sich meine Situation noch einmal verbessert. Aber durch die Arbeit habe ich zahlreiche Impulse erhalten, die ich in meiner Sexualität nun Stück für Stück einbaue. Es ist weiterhin ein Prozess in den ich investieren muss, aber durch die Arbeit mit Yvonne haben sich Gefühle von Angst und Beklemmnis in Motivation und Neugier verwandelt.

Yvonne kreiert in ihren Sitzungen eine wunderbare Safe-Space Blase in der ich Gedanken aussprechen konnte, die ich mich vor sonst niemandem auszusprechen getraut habe.”

M. - Klientin

Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Danke für dein Interesse und deine Anfrage.

