

Lebendige Begegnung in der Partnerschaft

Ein atem- und körpertherapeutisches Angebot für Paare

Eine erfüllte Partnerschaft lebt von Offenheit und gegenseitigem Vertrauen. Im Alltag allerdings mit all seinen Anforderungen können schnell Missverständnisse und Kränkungen entstehen. An diesem Wochenende gibt es Zeit und Raum für

- Begegnung
- das achtsame Wahrnehmen,
- das Erfahren von Nähe und Distanz,
- das Zuhören und
- das Annehmen.

Denn Freude und Lust aufeinander leben von gegenseitiger Aufmerksamkeit und Akzeptanz. Verschiedene Atem-, Körper- und Bewegungsübungen – einzeln und paarweise – unterstützen darin, die gegenseitige Achtsamkeit zu beleben und die Beziehung wach zu halten. Durch kleine gesprächstherapeutische Impulse und Übungen gibt es Gelegenheit, auch den sprachlichen Umgang miteinander zu überprüfen und eventuell neu einzuüben. So können neue Ideen für das partnerschaftliche Leben gesammelt werden und den Alltag erfrischen!

Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder Socken, Decke, Getränk und Brotzeit.

Leitung: Daniela von Stosch

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin AFA/BVA®

Zeit: 27.11.20 17.30 h bis 20 h und 28.11.20 10.00 h bis 17.00 h

Ort und Anmeldung: VHS-Bad Aibling, Telefon: 08061 936373



Daniela von Stosch

Atemtherapeutin® · Psychotherapie (HPG)

