

## **Vergeben, versöhnen, sich wohlfühlen**

### **Lebendige Partnerschaft leben**

Ein atem- und körpertherapeutisches Angebot für Paare

Unser Auto kommt alle zwei Jahre zum TÜV. Ein Kamin wird jedes Jahr gereinigt. Wie sorgen wir für unsere Partnerschaft? Eine lebendige Partnerschaft lebt von Offenheit und gegenseitigem Vertrauen. Die Pflege dieser Verbindung ist hilfreich! Doch der Alltag mit all seinen Anforderungen raubt uns oft die notwendige Achtsamkeit und das Verständnis für die Reaktionen der/s anderen. So entstehen Missverständnisse und Kränkungen. An diesem Wochenende gibt es Zeit und Raum für das Miteinander, das Wahrnehmen, das Zuhören, das Verstehen und das Heilen. Denn Freude und Lust aufeinander lebt von gegenseitiger Aufmerksamkeit und Akzeptanz. Verschiedene Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, die einzeln und auch paarweise erlebt werden können, unterstützen darin, die gegenseitige Achtsamkeit immer wieder zu erfrischen und das Interesse an einander lebendig zu halten. Durch kleine gesprächstherapeutische Inputs und Übungen gibt es Gelegenheit, auch den sprachlichen Umgang zu überprüfen und eventuell neu einzuüben. So können neue Ideen für den alltäglichen Umgang miteinander gesammelt werden. Denn, das Auto ist wichtig, und soll lange fahren.....und die Liebe kann immer wieder erblühen.

Methodisch arbeiten wir mit Elementen aus der Atemtherapie\*, der Wahrnehmungsschulung, der bindungsbezogenen Körpertherapie (Bonding)\*\*, kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, der Gestalt- und Gesprächstherapie.

\* Atemtherapie nach der Arbeitsweise von Erika Kemmann, Herta Richter und Prof. Ilse Middendorf. Die Lehre des bewusst zugelassenen Atems ist eine atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit. Wichtiger Bestandteil ist die Erfahrung und Schulung von Empfindungsbewusstsein, Wahrnehmung und Achtsamkeit.

- 2 -

\*\*Bondingtherapie ist eine bindungsorientierte körperpsychotherapeutische Therapieform die zum Ziel hat, Beziehungen auf nährenden und gesunden Weise leben zu können. Der Psychiater und Psychoanalytiker Dan Casriel hat diese therapeutische Arbeit entwickelt.

Die in der Körpererfahrung zunächst non-verbale Begegnung fördert die achtsame Wahrnehmung für sich selbst und das Gegenüber. Die sich daraus entwickelnde Offenheit und Nähe stärkt das gegenseitige Vertrauen und ermöglicht aufrichtige Begegnung.

Buchempfehlung zur Einstimmung:

Hans Jellouschek „Achtsamkeit in der Partnerschaft“, Kreuz Verlag

Leitung: Daniela von Stosch

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin BV-Atem®

Otto Eberl

Heilpraktiker, Atemtherapeut BV-Atem®

Ort: Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung,  
Tromm 25, 69483 Wald-Michelbach

Zeit: Freitag, 14.03.2025 16 h bis Sonntag, 16.03.2025 14 h

Kosten: € 490,-- pro Paar zzgl. Ü/V

Information und Anmeldung: 06207 6050