

# Workshop Paarlife® und Achtsamkeit

## Was uns als Paar stark macht



Mit Paarlife® lernen Paare, wie sie ihre Beziehung pflegen, lebendig halten und Stress gemeinsam besser bewältigen können. Paarlife® wurde von Prof. Dr. Guy Bodenmann, Paarforscher an der Universität Zürich, entwickelt. Es ist wissenschaftlich fundiert, lebendig und lebensnah.

In unserem Workshop betrachten Sie in lockerer und ebenso diskreter Atmosphäre die Themen Liebe, Nähe, Engagement für die Beziehung sowie Leidenschaft und Sexualität. Sie erfahren, was die aktuelle Paarforschung dazu sagt und reflektieren mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, was Sie bisher schon für Ihre Partnerschaft tun und was Sie in Zukunft anders machen möchten.

Außerdem laden wir Sie ein über Anregungen zur Körperwahrnehmung, aus Partnernyoga, Meditation, Bewegung und achtsamem Essen die Fähigkeit der Achtsamkeit zu entwickeln, zu üben und zu stärken. Entdecken Sie dabei innere Flexibilität und neue Handlungsspielräume. Achtsamkeit bringt Momente der Erholung und der Ruhe sowie Kontakt zu uns selbst und zu unserem Partner / unserer Partnerin.

Unser Workshop richtet sich an Menschen, die für ihre Partnerschaft neue Impulse setzen wollen, um erfüllter miteinander in einer achtsamen und lebendigen Beziehung zu leben.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

### Veranstaltungsort und - datum:

Sonntag, 25.06. ab 15-18 Uhr, Montag-Mittwoch, 28. Juni 2017, 10-13 Uhr.  
Elztalhotel in Winden, Schwarzwald. [www.elztalhotel.de](http://www.elztalhotel.de)

### Kosten:

Workshop 780.-- € pro Paar inkl. Materialien.

Zuzüglich 918 € – 1.074 € pro Zimmer, je nach Zimmerkategorie und Verfügbarkeit. Der Preis beinhaltet ein reichhaltiges Schlemmer-Frühstücksbuffet, Nachmittagsbuffet und 5-gängiges Abendmenü sowie die Nutzung der einzigartigen Wellnesslandschaft mit Außenbecken, Sportbecken, Saunalandschaft etc.

### Leitung:

#### Monika Röder

lizenzierte Paarlife-Trainerin, Paartherapeutin, eidgen. anerk. Psychotherapeutin  
[www.paartherapie-bad-saeckingen.de](http://www.paartherapie-bad-saeckingen.de), [www.paarlife.com](http://www.paarlife.com)

#### Karin Bütikofer

dipl. körperzentrierte psychologische Beratung IKP/SGfB, psychosoz. Beratung mit eidgen. Diplom  
[www.lespace.ch](http://www.lespace.ch)

### Auskunft:

Monika Röder, ☎ 07765 - 9179944 (D), [kontakt@paartherapie-bad-saeckingen.de](mailto:kontakt@paartherapie-bad-saeckingen.de)

Karin Bütikofer, ☎ 031 761 26 34 (CH), [karin.buetikofer@bluewin.ch](mailto:karin.buetikofer@bluewin.ch)

**Anmeldung bis Mittwoch, 24.05.2017, auf [www.paarlife.com](http://www.paarlife.com)**