

# 4-Tage-Seminar: Lebendige Beziehung

Dieses Seminar basiert auf dem Konzept des Hakomi-Embodied-and-Aware-Relationships-Training (H.E.A.R.T.). Dieses 4-Tage-Seminar ist geeignet zum Einstieg in das Training von Achtsamkeit in Beziehung, als auch zur Vertiefung der Wochenend-Angebote.

## Inhalt

Manchmal wird es schwierig in der Beziehung. Man möchte dann raus aus dem problematischen Beziehungs-Karussell von Vorwurf, Rückzug oder Frustration. Wie aber gelingt das? Wichtig ist: Warten Sie nicht, bis gar nichts mehr geht in der Beziehung. Auseinandersetzungen, unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche gehören zu einer lebendigen Beziehung.

Wenn Menschen sich nah kommen und authentisch begegnen, dann berühren Sie einander an den wunden Punkten - nicht nur in privaten und intimen Beziehungen. Beziehung bedeutet: Zwei Welten treffen aufeinander. Die Frage ist dann: Wie können wir damit umgehen und uns klarer und liebevoll in diesen zwei Welten bewegen.

In diesem Seminar erforschen und trainieren Sie geeignete Tools, um schwierige Beziehungssituationen zu meistern - privat und beruflich. Auf dem Hintergrund der Hakomi-Methode lernen Sie:

- Sich selbst und persönliche Automatismen besser zu verstehen
- Selbstregulation und Selbstführung
- Beziehungssituationen sinnvoll zu untersuchen
- Sich bewusst und emotional intelligent zu verhalten
- Konstruktive Wege aus einem „Teufelskreis“ zu finden
- Die Beziehung für das persönliche Wachstum zu nutzen
- Selbstmitgefühl & Mitgefühl

Wenn Sie die Idee haben, dass Beziehung ein Ort von Freude und Lebendigkeit sein könnte, dann ist dieses Seminar richtig. Das Seminar ist geeignet für Paare, die ihre Beziehung vertiefen möchten, und ermöglicht auch Einzelpersonen, sich intensiv mit den eigenen Beziehungsstrategien - privat und beruflich - zu beschäftigen.

## **Training für Achtsamkeit in Beziehung**

Seminar // Information // Organisation

# Organisatorisches

### **Leitung**

Karin APFEL & Volker KALMBACHER

### **Zielgruppe**

Menschen, die Beziehungen lebendig erleben wollen. Paare und Einzelne.

### **Ort**

Yoga-Zentrum-Heidelberg, Bergheimerstraße 125, 69115 Heidelberg

### **Termin**

31.01.-03.02.2018

### **Zeiten**

MI-FR 10:00-17:30 Uhr, SA 10:00-14:00 Uhr, Mittagspause etwa 1 ½ Stunden

### **Kosten**

EUR 390 pro Person

Frühanmeldepreis bis 1.10.2017: nur EUR 360 pro Person

Bitte erscheinen Sie rechtzeitig - **spätestens eine Viertelstunde vor Beginn**, damit Sie in Ruhe ankommen können.

Die genannten Anfangszeiten werden eingehalten. Die Endzeiten können, bedingt durch den Seminarverlauf, manchmal nicht exakt eingehalten werden. Bitte planen Sie ein paar Minuten als Reserve ein. Sollten Sie das Seminar sehr pünktlich oder gar früher beenden müssen, sprechen Sie uns vorher darauf an. Der Raum ist eine halbe Stunde vor Seminarbeginn geöffnet. Pausengetränke stellen wir bereit (Wasser, Tee, Kaffee).

Tragen Sie bequeme, warme Kleidung. Der Seminarraum soll nicht mit Schuhen betreten werden, deshalb sind warme Socken hilfreich. Es stehen Decken, Sitzkissen und Bodenstühle zur Verfügung. Getränke können nur in geschlossenen Behältnissen in den Seminarraum mitgebracht werden.

*Bitte Schreibzeug zur Selbstreflektion und für persönliche Notizen mitbringen.*

## Training für Achtsamkeit in Beziehung

Seminar // Information // Organisation

# Formular zur verbindlichen Anmeldung

Bitte füllen Sie dieses Formular aus und **schicken es zurück**. Sie können diese Angaben auch formlos per Email senden.

**Vorname, Name**

-----  
-----

**Strasse, PLZ, Ort**

-----  
-----

**Telefon**

-----

**Alter, Beruf, evtl. Vorkenntnisse**

-----  
-----  
-----

**Datum, Unterschrift**

-----

Die Anmeldung zum Seminar wird mit Zahlung der Seminargebühr abgeschlossen.

**Bitte zahlen Sie innerhalb von 3 Tagen.**

## **Training für Achtsamkeit in Beziehung**

Seminar // Information // Organisation

# Kontoverbindung

### **Bankverbindung**

Volksbank Weinheim eG

### **Zahlungsempfänger**

Karin Apfel

### **BIC**

GENODE61WNM

### **IBAN**

DE94670923000001126717

### **Verwendungszweck**

Seminar „Lebendige Beziehung“, *Seminardatum, Vorname Name*

# Stornobedingungen

Sollten Sie Ihre Anmeldung stornieren müssen, erhalten Sie bis 14 Tage vor Seminarbeginn die Teilnahmegebühr abzüglich 50 Euro erstattet. Nach diesem Zeitpunkt ist die volle Gebühr fällig, es sei denn Sie benennen Ersatzteilnehmer, die von uns akzeptiert werden können.

Falls das Seminar mangels Teilnehmern nicht stattfinden kann, werden wir einen Ersatztermin anbieten und die Teilnahmegebühr vollständig erstatten, falls Sie den Ersatztermin nicht in Anspruch nehmen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

## **Training für Achtsamkeit in Beziehung**

Seminar // Information // Organisation

# Offene Fragen?

Sollten noch Fragen offen sein, erreichen Sie uns:

**per mail:** kontakt@kalmbacher.com

**per Telefon:** 0721 955 4612

Volker KALMBACHER

Sophienstraße 169

76185 Karlsruhe

<http://kalmbacher.com/lebendige-beziehung/>

**per mail:** karin.apfel@t-online.de

**per Telefon:** 06201 183831

Karin Apfel

Eschenweg 12

69469 Weinheim

<http://www.karin-apfel.de/paarberatung/seminar-beziehung/>

Wir freuen uns auf Sie / Dich !