



Liebe macht Sinn

'Hold me Tight'[®]

Paarseminar

Gespräche, die Ihre Liebe stärken

Dr. Claudia Luciak-Donsberger

&

Dr. Mikael Luciak

Claudia und Mikael sind
Psychotherapeut/in und
langjährige/r Paartherapeut/in mit
Ausbildungen in
Emotionsfokussierter Paartherapie
(EFT) und in Imago Therapie.
Sie sind seit 1985 ein Paar
und leiten weltweit Seminare.



Freyenthurmstraße 1/1/1
1140 Wien

Freitag 15:00 - 21:00

Samstag 9:30 - 18:00

Sonntag 9:30 - 15:30

Gruppengröße: Maximal 8 Paare

Anmeldung:

Claudia: +43 699 1200 8324

Mikael: +43 699 1200 8366

claudialuciakdonsberger@gmail.com

Homepage

<http://eftaustria.com>

<http://imagodialog.com>



Beziehungen können eine Quelle für Kreativität und Lebensfreude sein, aber leider auch Stress, Schmerz und Einsamkeit auslösen. In diesem Seminar führen Paare sieben Gespräche miteinander, die sich als essentiell für die Entwicklung von erfolgreichen Beziehungen erwiesen haben.

Durch sieben wohlwollende Gespräche

- Erfahren Sie mehr über die innere Welt Ihrer Partnerin/ihres Partners
- Drücken Sie Gefühle und Bedürfnisse so aus, dass sie gehört werden können
- Erkennen und verändern Sie festgefahrene Muster, die Sie frustrieren, verletzen, und voneinander distanzieren
- Erkennen Sie die Hintergründe, warum Sie immer wieder in ähnliche Streitmuster verfallen oder sich emotional zurückziehen
- Versuchen Sie Verletzungen zu heilen und zu verzeihen
- Stärken Ihre emotionale Verbindung und schaffen Sicherheit
- Räumen Sie Romantik und Sexualität wieder mehr Platz ein
- Gewinnen Sie Lebensfreude

Das "Liebe macht Sinn - Hold Me Tight"[®] Seminar richtet sich an alle Paare, die ihr Glück nicht dem Zufall überlassen wollen, sondern bereit sind, sich dafür zu engagieren.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Abenteuer zu begleiten!

Worauf es in liebevollen Beziehungen ankommt...

Gespräche, die die Liebe stärken

In der Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin sehnen wir uns nach einer Kraftquelle, die uns das Gefühl von Glück, Zufriedenheit und Zugehörigkeit gibt. Liebesbeziehungen lebendig zu erhalten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens nicht selbstverständlich. Die Vorstellung, sie zu verlieren, ist bei den meisten von uns angstbesetzt und führt oft zu Verhalten, das mehr Distanz erzeugt als Nähe.

Das "Hold Me Tight"® Seminar wurde von der kanadischen Paartherapeutin Dr. Sue Johnson entwickelt und basiert auf ihrem Buch: „Halt mich fest - Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben“.

Liebe ist eine Aktivität. Zur Pflege unserer eigenen Verbindung nehmen wir jährlich an Seminaren teil. 2018 besuchten wir das "Hold Me Tight"® Seminar in der Schweiz. Es hat uns positiv überrascht, denn wir konnten wichtige Themen entdecken, über die wir nie gesprochen hatten. Dieser Austausch führte dazu, dass wir sehr verbunden nach Hause fuhren und entschieden, selbst dieses Seminar in Österreich anzubieten. Das Feedback zu unserem ersten Seminar war so positiv und berührend, dass wir nun weitere "Liebe macht Sinn - Hold Me Tight"® Paarseminare abhalten.

Im Mittelpunkt stehen 7 Gespräche, die Sie zusammen mit Ihrem/r PartnerIn führen. Diese werden sorgfältig vorbereitet. Sie erhalten kurze Theorieeinheiten und sehen Videoausschnitte von Paaren im Gespräch, die Sie darauf vorbereiten, Ihre themenspezifischen Gespräche miteinander offen und ehrlich zu führen. In Feedbackrunden können Sie in der Gruppe Fragen stellen und Erfahrungen austauschen.

In einem sicheren Rahmen nehmen Sie sich Zeit für einander, um sich in aller Ruhe mit den positiven, aber auch mit den herausfordernden Seiten Ihrer Beziehung zu beschäftigen. Die eine oder andere „Beziehungsanekdote“ aus unserem Leben bringt Leichtigkeit in das „Drama“ Beziehung, da wir mittlerweile über manches auch selbst lachen können.

Feedback unserer TeilnehmerInnen nach dem Workshop:

„Ein toller Workshop um sich selbst und seinen Partner besser verstehen und kennen zu lernen und somit Raum für innigere Verbindung zu schaffen.“ A.I.

„Ein liebevoll und kompetent gestalteter Ort, an dem wir in Beziehung wachsen durften.“ F.B.

„Claudia und Mikael schufen eine konzentrierte und zugleich entspannte Atmosphäre, die uns half, unsere Beziehung wieder zu vertiefen.“ B.C.

„Ich konnte mich selbst besser kennenlernen und unsere Partnerschaft ist gewachsen. Herzlichen Dank an Euch.“ S.H.

„Mindestens ein dreiviertel Jahr Paartherapie an einem Wochenende.“ G.A.

„Ich verstand an diesem Wochenende, dass sich selbst zu öffnen und Verständnis zu zeigen die Schlüssel sind für eine erfolgreiche Beziehung.“ A.N.

„Mir wurde bewusst: Wenn ich mit dir verbunden bin, bin ich mit mir verbunden – mit dem Guten in mir.“ G.C.

„Vor Beginn war ich mir unsicher, ob ich in einer Gruppe sein möchte, aber durch Claudia und Mikael's wertschätzende Gestaltung habe ich mich sehr wohl gefühlt. Ich empfehle jedem Paar dieses Seminar– es entsteht Nähe und Offenheit in einem geschützten Raum.“ H.A.

„Es bestätigte sich in diesem Seminar: Beziehung ist eine Menschenentwicklungsmaschine.“ N.B.

„Augenöffnend - trotz langer Beziehung verstehe ich jetzt meine eigenen und die Reaktionen meines Mannes soviel besser.“ H.E.