

## Das Zweimal Eins der Liebe - paarlife® Paarkompetenzen kann man lernen

Samstag, 24. April 2010, 10.00 Uhr bis  
Sonntag, 25. April 2010, 16.00 Uhr

Ein Kurs für Paare, die mit ihrer Beziehung konstruktiv umgehen und neue Formen der Kommunikation lernen wollen.

Über lange Zeit ging die Paarforschung davon aus, dass innere Ermüdungs- und Abnützungerscheinungen den Zerfall einer Partnerschaft und damit die hohen Scheidungsziffern verursachten.

Neue Ergebnisse zeigen, dass es vor allem grundlegende kommunikative Kompetenzen sind, die eine Beziehung langfristig stärken.

Zusätzliche Impulse kommen heute von der Stressforschung, die darauf hinweist, dass das hohe Stressniveau im modernen Alltag auch gute Paarbeziehungen längerfristig zerstören kann.

### **Kursleitung**

Dr. Hans-Peter Dür, Paartherapeut, Praxis für Paare, Seengen & Zürich, [www.praxisfuerpaare.ch](http://www.praxisfuerpaare.ch) und paarlife TrainerInnen (Uni Fribourg und Zürich)

**Absender/in**

Vorname

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail:

**HERZBERG**

Haus für Bildung und Begegnung  
CH - 5025 Asp ob Aarau

## Kursziele

Aufbauend auf dem Stresspräventionsprogramm für Paare von Prof. Guy Bodenmann (Uni Fribourg & Zürich) lernen die Paare:

- mit individuellem und paarbezogenem Stress besser umzugehen
- sich als Paar in Stresssituationen gegenseitig zu unterstützen (Coping-Techniken)
- die Grundregeln einer angemessenen Kommunikation praktisch anzuwenden und zu vertiefen
- konstruktiv Probleme zu lösen

Im Plenum werden Paaren die neusten Erkenntnisse der Paarforschung vorgestellt. Individuell in eigenen Räumen besprechen die Paare unter Begleitung der Paarlife-Trainer/innen die anstehenden Fragen in einem geschützten Rahmen.

Der Kurs ist weniger geeignet für Paare, die sich gerade in einer aktuellen Krise befinden.

Bei Fragen rufen Sie bitte den Kursleiter an: Tel. 062 777 30 60

## Kursprogramm

### Samstag

09:45 Uhr Begrüßungskaffee

10:00 Uhr Kursarbeit

12:15 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Kursarbeit mit Pausen

19:00 Uhr Tagesabschluss

19:15 Uhr Nachtessen (fakultativ)

### Sonntag

09:30 Uhr Kursarbeit mit Pause

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Kursarbeit

16:00 Uhr Kursende

### Herzberg

Haus für Bildung und Begegnung

CH-5025 Asp

Tel. 062 878 16 46 - Fax: 062 878 11 76

www.herzberg.org - Info@herzberg.org

## Anmeldung

**Das Zweimal Eins der Liebe - paarlife® 24./25. April 2010**

Anzahl Personen: .....

### Übernachtungen mit Vollpension (bitte Gewünschtes ankreuzen):

- Einzelzimmer mit Dusche SFr. 135.00 pro Person (so weit möglich)
- Einzelzimmer mit Lavabo SFr. 110.00 pro Person
- Doppelzimmer mit Dusche SFr. 110.00 pro Person (so weit möglich)
- Doppelzimmer mit Lavabo SFr. 105.00 pro Person
- Matratzenlager SFr. 70.00 pro Person

Vegetarisches Essen:  Ja

Datum/Ort: .....

Abholdienst ab Stafflegg: .....

Unterschrift: .....