

Entspannung und Inspiration für Paare: Auszeit im Emmental

Seht ihr euch nach mehr Gemeinsamkeiten in eurer Beziehung? Fehlt euch im Alltag manchmal die Verbindung miteinander? Ist alles etwas zu selbstverständlich geworden? Wünscht ihr euch Ideen und Impulse, die Ihrer Beziehung wieder Schwung verleihen könnten?

Gönnt euch als Paar eine Auszeit! Eine Zeit, die sowohl entspannend, als auch voller neuer Entdeckungen und Inspiration sein wird! Eine Zeit zur Erfrischung und Erneuerung eurer Beziehung!

Neben Inputs im Plenum zu beziehungsrelevanten Themen und persönlichen Gesprächen und Übungen mit deinem Partner/Partnerin wirst du viele Gelegenheiten bekommen, entspannt auf deinem Hotelbett liegend mit Kopfhörern auf Reisen zu gehen, die dich zu erstaunlichen und bereichernden Einsichten über dich selbst und deine Beziehung führen.

Das Ganze geschieht in einer von Leichtigkeit, Humor und Neugier geprägten Atmosphäre – fern von jeglichem Dogmatismus.

Unsere beiden Hauptmethoden – Hemi Sync und Herzensarbeit – sind neutrale Instrumente zum freien Entdecken, Wahrnehmen und Erforschen des eigenen Bewusstseins.

Ihr werdet von Anne-Katrin und Mathias achtsam und fachkundig durch die Tage begleitet und sowohl in persönlichen, wie auch in beziehungsrelevanten Themen unterstützt.

Die Paarzeit ist für euch wenn ihr:

- euch in erholsamer Umgebung Zeit gönnen möchtet für euch selber und als Paar
- Gemeinsam etwas Neues entdecken möchtet, das ihr zu Hause weiterhin praktizieren könnt
- Mehr Lebendigkeit und Verbundenheit in eurer Beziehung erfahren möchtet
- Etwas Entspanntes und gleichzeitig Aufregendes gemeinsam erleben möchtet
- Offenen und bereichernden Austausch mit gleichgesinnten Paaren sucht
- Neue Aspekte von euch selber und eurem Gegenüber kennenlernen möchtet

Themen, die wir in den Seminaren intensiver betrachten werden, sind:

- Die Liebe zu uns selber und zueinander fühlen, erneuern und erweitern
- Sexualität – bewusste Kommunikation, bewusstes Erleben
- Umgang mit unserer Unterschiedlichkeit, mit Konflikten und deren Lösung
- Abhängigkeit und Unabhängigkeit in der Beziehung klären
- Erneuern und Feiern der Beziehung

- Tiefe Entspannungszustände erleben und grössere Bewusstseinsräume öffnen mit HemiSync
- Stillere, fokussiertere und klarere Gedanken

Wann:

Neue Termine auf Anfrage

Wo:

Im wunderschönen, ländlichen, beschaulichen Eggiwil, zuhinterst im Emmental. Das Seminarhotel ist ein richtiger Wohlfühlort, mit regionaler Küche und äusserst sympathischem hilfsbereitem Personal.

[Seminarhotel Hirschen in Eggiwil](#)

Kosten Mai-Seminar (4 Tage):

Seminarkosten: CHF 690.- pro Person

Unterkunft und Verpflegung im Seminarhotel: CHF 584.- pro Person (3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad/WC, Vollpension inkl. Pausenverpflegung für 4 Tage)

Gesamtkosten pro Paar (Kurs, Übernachtung, Verpflegung): CHF 2548.-

Kosten Oktoberseminar (6 Tage):

Seminarkosten: CHF 980.- pro Person

Unterkunft und Verpflegung im Seminarhotel: CHF 816.- pro Person (6 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad/WC, Vollpension inkl. Pausenverpflegung)

Gesamtkosten pro Paar (Kurs, Übernachtung, Verpflegung): CHF 3592.-

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Paare

Minimale Teilnehmerzahl: 3 Paare

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Grundkenntnisse in Englisch (die Hemi Sync Programme über Kopfhörer werden in englischer Sprache sein)
- Wenn ihr in einer tiefen Krise steckt, ist diese Woche nicht das Richtige für euch. Dann empfehlen wir euch eine Paarberatung/Paartherapie bei Anne-Katrin

Was ist Hemi Sync:

Als Erstes wird mit der Hemi-Sync-Methode ein tiefer Entspannungszustand erreicht – dies ist auch für Menschen möglich, denen das sonst eher schwer fällt. Der Körper kommt dabei annähernd in einen Schlafzustand, der Verstand verabschiedet sich vom ständigen Kreisen, während der Geist wach bleibt und auf Reisen gehen kann. Folgen kann ein Zustand erweiterten Bewusstseins, der angenehm und bereichernd ist und das deutliche Gefühl zurücklässt, mehr als der physische Körper zu sein. Hier kann man Fragen stellen und überraschende Antworten oder eine ganz neue Perspektive erhalten. In diesem Zustand öffnen sich Zugänge zur Intuition und es zeigen sich kreative Lösungen, zu denen wir im Wachbewusstsein nicht fähig sind.

Wie funktioniert das? Wir brauchen dazu einen Kopfhörer, ein Bett und Robert Monroes speziell ausgearbeitete Aufnahmen, in denen jahrzehntelange Forschung steckt. Der Name Hemi-Sync steht für Hemisphärensynchronisation, also ein Gleichschwingen beider Gehirnhälften, das durch bestimmte Klangfrequenzen stimuliert wird.

Dabei behält der Hörer jederzeit die Kontrolle und bleibt in der Lage, vollständig im Wachbewusstsein zu bleiben, wenn er/sie das möchte.

Leitung: Anne-Katrin Koch Künzle & Mathias Künzle

Mehr Infos auf <http://www.paarwoche.ch>



Fragen von Mathias an Anne-Katrin

1. **Mathias:** Inwieweit sind die Erfahrungen in dieser Woche in das Alltagsleben übertragbar?

Anne-Katrin: Dazu gibt es zwei Punkte. 1. Eine intensive, gemeinsame Zeit, in der die Partnerschaft im Mittelpunkt stand, wirkt sich als positive, tragende Stimmung im Alltag aus. Es wird ein neuer, tragender Boden geschaffen. 2. Es gibt im Kurs ganz konkrete Instrumente und Übungen, die im Alltag weiterhin angewendet werden können.

2. **Mathias:** Wird sich unser Sexualeben verbessern oder eventuell auch verschlechtern?

Anne-Katrin: Gemeinsame Erlebnisse, ehrliche Aussprachen, die intensive Zuwendung zueinander über mehrere Tage führt meiner Erfahrung nach zu mehr Authentizität und emotionaler Nähe. Das Gefühl von Nähe und Ehrlichkeit öffnet die Tore zu einer lebendigeren Sexualität.

3. **Mathias:** Ich habe geheime Wünsche und Sehnsüchte, befürchte aber, dass das Preisgeben meine Partnerschaft belasten würde. Wie gehe ich damit um?

Anne-Katrin: Wenn wir uns mehr öffnen, gehen wir das Risiko ein, abgelehnt oder verletzt zu werden. Das tut zunächst weh, macht aber die Beziehung echter und lebendiger. Ich denke, es ist für beide Beteiligten wichtig, allfällige geheimen Phantasien achtsam und dosiert preiszugeben und dabei in Kontakt mit dem Gegenüber zu bleiben. Dies wird aber nicht explizit Thema der Seminare sein.

4. **Mathias:** Kann diese Woche unserer Beziehung schaden?

Anne-Katrin: Nein. Es kann allenfalls klärende Momente geben, wenn z.B. Erwartungen, die ihr aneinander habt, nicht erfüllt werden. So bekommt ihr die Chance, tieferliegende Themen anzuschauen, die im Alltag weniger auftauchen. Das führt wiederum zu mehr Nähe und Lebendigkeit.

5. **Mathias:** Gibt es einen „Gruppenzwang“?

Anne-Katrin: Nein. Jeder und jede kann sich in der Gruppe genau so viel oder wenig äussern, wie er/sie gerade möchte. Es gibt keinerlei Druck oder gar Zwang. Es ist allerdings meist bereichernd und inspirierend, sich mit andern Paaren in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

Fragen von Anne-Katrin an Mathias

Anne-Katrin: 1. Was denkst du, was haben Paare davon, wenn sie eines unserer Seminare besuchen?

Mathias: Diese Auszeit ist für eine Beziehung sehr wertvoll. Das Paar beschäftigt sich während mehreren Tagen mit sich selber. Dies haben die meisten wahrscheinlich schon lange nicht mehr gemacht, wenn überhaupt je. Der Staub auf der Beziehung kann weggewischt werden, alte Verhaltensmuster können beleuchtet und transformiert werden. Die Partnerschaft erhält neue Frische.

Anne-Katrin: 2. Was macht es für Männer schwierig, sich für die Teilnahme an einem Paarseminar zu entscheiden?

Mathias: Es ist möglich, dass Männer mehr Mühe haben, sich zu outen. Im Leben haben sie gelernt, stark zu sein und weniger Gefühle zu zeigen. Dies kann anfangs schwieriger sein, als dies für viele Frauen ist. Doch aufgrund des geschützten Rahmens sollte es auch den Männern einfacher fallen, sich und ihre Gefühle zu zeigen.

Anne-Katrin: 3. Wenn du einem Mann drei Tipps mitgeben darfst, die tragend und nährend sind für eine langjährige Beziehung, welche drei sind das?

Mathias:

– Höre mehr zu und lerne, Dich (noch) besser in Deine Partnerin einzufühlen, selbst wenn Dir dies anfangs absurd oder lächerlich erscheinen sollte.

– Lerne, das Leben mit (noch) mehr Leichtigkeit und Humor zu leben. Ich glaube, dies ist für viele Frauen eine der wichtigsten Eigenschaften einer guten Beziehung. Wenn Deine Partnerin erlebt, dass Dich nicht alles so schnell aus der Bahn haut, fühlt sie sich geborgen und beschützt.

– Getraue Dich, verletzt sein zu dürfen, ohne dass Du Deiner Partnerin Vorwürfe machst. Bleib bei Dir, probiere, deine Gefühle «von aussen» zu betrachten und sei nicht zu stolz, Dich auch einmal zu entschuldigen.

-Anerkenne die Stärken Deiner Partnerin.

Anne-Katrin: Was ist deine persönliche Motivation, diese Seminare anzubieten?

Mathias: Seit Anbeginn unserer Beziehung vor 24 Jahren haben wir uns um deren Qualität gekümmert. Wie wahrscheinlich die meisten Paare haben wir uns geliebt, gestritten, mit Trennungsgedanken gespielt, haben eine Familie aufgezogen, mit inneren und äusseren Problemen gekämpft und diese gemeistert. Doch die ganze Zeit über haben wir uns bemüht, die Beziehung wachsen zu lassen. Mit Workshops, Seminaren, Retreats, Tantrakursen und dgl.

Dies hat unsere Beziehung genährt und das bei bekannten Paaren bemerkte «Abstumpfen» verhindert. Ja, unsere Beziehung ist reicher, fröhlicher und leichter geworden. Gleichzeitig intensiver und belastbarer. Diese Erfahrung und dieses Wissen will ich anderen Paaren weitergeben.