



«Wellness für Paare» – ein Aktiv-Seminar ●

Zielsetzung:

- Verhalten kennen, das die Beziehung bereichert, fördert und langfristig stärkt
- Dynamik einer Beziehung kennen und erfahren
- Aufbauende Kommunikation kennen und souverän anwenden

Inhalt:

- Förderliche Verhaltensweisen in einer Beziehung
- Investitionen in die Beziehung (Beziehungskonto)
- Wünsche, Geschenke an meine Partnerin / meinen Partner
- Selbsterfahrung zu Vertrauen
- Wirkung von Kommunikation
- Kommunikationsmuster erkennen und (falls nötig) verändern lernen
- Krisen überwinden
- Anregungen und Tipps zur Förderung der Beziehung (Austausch)

Zielgruppe: Paare jeden Alters, die gemeinsam etwas für ihre langfristige, glückliche und starke Beziehung tun möchten.

Leitung / Referenten: Fachpersonen aus Psychologie und Beratung:
Michèle Schwarz-Rellstab, Konrad Baumann

Termine / Ort:

E23 Samstag, 09.05.2026, 9 bis 16 Uhr
NAK Zofingen, Funkenstrasse 1, 4800 Zofingen

E24 Samstag, 07.11.2026, 9 bis 16 Uhr
NAK Bülach, Nordstrasse 7, 8180 Bülach

Hinweise: Der Tag wird als Aktiv-Seminar durchgeführt: Neben einigen theoretischen Erläuterungen werden die Themen in Kleingruppen erarbeitet und im Plenum diskutiert. Übungen individuell und als Paar.

Kosten: Das Seminar ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Durchführung: Mindestens 5 Paare, maximal 10 Paare

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Durchführung

Anmeldung: Anmeldung erfolgt auf unserer Online-Plattform www.nak.ch/kursadmin.

Fragen zum Kurs richten Sie bitte an das Kompetenzzentrum Dienste: kompetenzzentrum@nak.ch