



E25 / E34 – 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:

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

Termin / Ort:

E25 Samstag, 05. Juni 2027, 09:00 – 16:00 Uhr
NAK Zofingen, Funkenstrasse 4, 4800 Zofingen

E34 Samstag, 6. November 2027, 09:00 – 16:00 Uhr
NAK Bülach, Nordstrasse 7, 8180 Bülach

Hinweis:

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:

Die Reisekosten werden von den Teilnehmenden bezahlt.
Die Verpflegung wird von der Kirche übernommen.

Durchführung:

Mindestens 5 Paare, Maximal 10 Paare

Anmeldeschluss:

jeweils 14-Tage vor Kursbeginn

Anmeldung:

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

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