



Erstmals in Wien!

Liebe macht Sinn

'Hold me tight'® Paarseminar
Gespräche, die Ihre Liebe stärken

Eine lebendige und achtsame
Beziehung schafft Energie für
Kreativität und Lebensfreude
Kindern bereitet sie ein warmes Nest!

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 33 Jahren ein Paar
und leiten weltweit Seminare



18.-20. Januar 2019

Ort:

Freyenthurm-gasse 1/1/1
1140 Wien

Freitag 17:00 bis 20:30

Samstag 9:30 bis 18:00

Sonntag 9:30 bis 15:30

Kosten: € 395 p. Person
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 liebevolle, 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
- Heilen und verzeihen Sie
Beziehungsverletzungen
- Stärken Sie Sicherheit und Ihre
emotionale Verbindung
- Räumen Sie Romantik und
Leidenschaft wieder mehr Platz ein
- Verstärken Sie Ihre Lebensfreude

Das "Hold Me Tight" Seminar basiert auf
Sue Johnsons Bestseller "Halt mich fest" und
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. Sie lebendig zu erhalten ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens nicht selbstverständlich. Die Vorstellung, sie zu verlieren oder womöglich verloren zu haben, ist bei den meisten von uns angst- und schmerzbesetzt und führt oft zu Verhalten, das mehr Distanz erzeugt als Nähe.

Das 'Hold Me Tight®' Training für Paare basiert auf Übungen aus der Emotional Fokussierten Therapie (EFT), der Bindungstheorie und Dr. Sue Johnson's Bestseller „Hold Me Tight“. Es bietet Ihnen die Gelegenheit, Gespräche so zu führen, dass zwischen Ihnen wieder Nähe und Verbundenheit entstehen kann. In einem sicheren Rahmen nehmen Sie sich Zeit füreinander, um sich in aller Ruhe mit den positiven aber auch mit den herausfordernden Seiten Ihrer Beziehung zu beschäftigen.

Im Mittelpunkt stehen sorgfältig vorbereitete themenspezifische Gespräche, die Sie zusammen mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin führen. Sie erhalten kurze Theorieeinheiten und sehen Videoausschnitte, die Sie darauf vorbereiten, wie Ihre Gespräche gelingen können. In Feedbackrunden können Sie Fragen stellen und Erfahrungen austauschen.

Die eine oder andere „Beziehungsanekdote“ aus unserem Leben bringt befreiende Leichtigkeit in das Seminar, da wir mittlerweile über manches auch selbst lachen können.

Zur Pflege unserer eigenen Beziehung nehmen wir jährlich an Seminaren teil. Letztes Jahr besuchten wir selbst mit zwei befreundeten Paaren ein 'Hold MeTight®' Training in der Schweiz. Wir waren positiv überrascht, dass auch wir noch wichtige Themen finden konnten, über die wir nie gesprochen hatten. Dieser Austausch führte dazu, dass wir sehr verbunden wieder nach Hause gefahren sind und Aspekte unsere Beziehung besser verstehen und infolge positiv verändern konnten. Daher entschieden wir uns, dieses für uns so wertvolle Paarseminar auch in Österreich anzubieten.