

Harmonische Beziehungen

- Gesundheitsfördernde Konfliktlösung und Stressabbau

Kursinhalt

Dieser Workshop fördert Verständnis für sich selbst und den Partner/die Partnerin. Er bietet neue Wege für lösungsorientiertes Handeln an.

Was sind meine persönlichen Haupttrigger, die mich auf die Palme bringen?
Wie kann ich vermeiden, dass ich auf die Palme gehen? Wie komme ich zurück zu konstruktivem und sozialem Verhalten?

Dazu lernen wir Übungen kennen, die uns auch im Alltag helfen, aus dem Stressmodus herauszufinden und Konflikte aufzulösen. Zum Beispiel nutzen wir hier Körperbewegungen und Atemtechniken zur Selbstregulation und verschiedene Kommunikationsübungen. Die Erkenntnisse und Übungen können im Alltag wiederholt und angewendet werden, nicht nur in der Partnerschaft.

Termine auf Anfrage