



Lebendige Impulse für Beziehungen nicht nur zu Weihnachten

„Wenn du etwas erleben willst was du lange nicht erlebt hast, musst du etwas tun, was du lange nicht getan hast!“

Freie Räume für Paar-Zeit

„Befreit“ euch für einen halben Tag oder einen ganzen Tag von allen Medien (Internet, Fernsehen, Computer, Handy, Telefon, Zeitschriften). Wie ist es, diesen freien Raum wahrzunehmen - für eine gut gelebte Paarzeit?

Welche Ideen entstehen?

Zum Beispiel ein Gespräch über die schönsten Beziehungsmomente im vergangenen Jahr oder die Wünsche, die du für das nächste Jahr in eure Beziehung einladen möchtest (keine „Problemklärungen“)

Vielleicht wollt ihr gemeinsam etwas Besonderes unternehmen.

Oder zuhause zusammen kochen, eine Massage austauschen, ein Spiel spielen.... Welche Ideen hast du?

Ein Paargespräch als Experiment

Jeder von euch beiden spricht zu der Frage:

Was glaube ich, wie es dir im Moment in unserer Beziehung geht?

Du versuchst, dich in die Position deines Partners/deiner Partnerin hineinzusetzen.

Der zuhörende Partner gibt seine volle Aufmerksamkeit, unterbricht nicht, kommentiert nicht.

Danach könnte noch ein weiterer Austausch folgen: An welchen Punkten habe ich mich von dir gesehen gefühlt? Was möchte ich noch dazu sagen, wie ich mich mit dir fühle?

Vermeidet dabei Diskussionen über „richtig“ und „falsch“!



Zeit für körperliches Genießen

Verabredet euch zu einem gemeinsamen Massageaustausch.
Entspannung, Verbundenheit, sinnliche Nähe - was würdest du gerne erleben?

Achtet auf einen Austausch von Geben und Nehmen.

Selbst eine Kopfmassage oder eine sinnliche Fußmassage sind schon etwas Wunderbares und brauchen keine speziellen Kenntnisse.

Probiert es aus.

Wir wünschen Euch eine sinnliche, liebevolle Zeit miteinander!

Doro Kurig Jochen Tetzlaff





Doro Kurig und Jochen Tetzlaff

sind beide Jahrgang 55.

Seit dreißig Jahren sind Doro und Jochen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung tätig.

2002 begründeten sie gemeinsam mit Stephan Ludwig die Integralis Methode für Beratung, Coaching und Therapie und die Integralis Akademie.

Seitdem arbeiten sie als Leiter der dreijährigen Integralis Ausbildung mit inzwischen über 400 TeilnehmerInnen.

Als Seminarleiter haben sie verschiedene Projekte konzipiert, so z.B. Jahrestrainings und Weiterbildungen für Paartherapie.

Heute liegt ihr Schwerpunkt in der Arbeit mit Paaren, wo sie Beratungen und Selbsterfahrungsseminare anbieten.

Sie führen seit 1990 eine Praxis für Beratung, Coaching und Paartherapie in Kassel und Eschwege.

Sie haben zwei erwachsene Kinder und fünf Enkelkinder.

Kontaktdaten:

Doro Kurig und Jochen Tetzlaff
Integralis Akademie

Integrale Paarberatung und Einzelcoaching
in Kassel und bei Eschwege

Tel: 05658-924011

Fax: 05658-8506

Terminabsprache:

05658-924011

kurig@integralis-akademie.de

tetzlaff@integralis-akademie.de

<http://www.integralis-akademie.de>

<http://www.integrale-paartherapie.de>