

PAARTRAINING

HerzRevolution®

INTENSIV

2020

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Unsere Sehnsüchte werden Realität



Ausstieg aus

- gestresster Beziehung
- unerfüllter Sexualität
- Streit und endlosen Diskussionen
- Mangel an gemeinsamer Zeit

Verwandlung in

- liebende und erfüllte Beziehung
- sinnliche und leichte Sexualität
- verbindende Herzensgespräche
- glücklich gemeinsam unterwegs sein

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

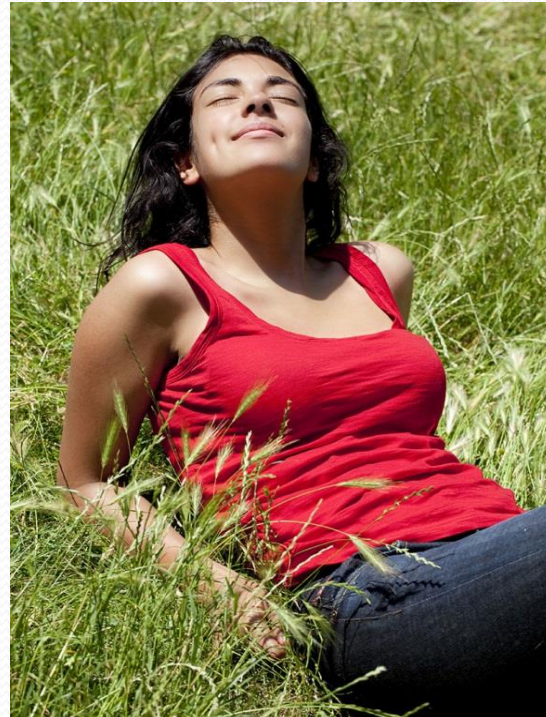
Ich liebe mich selbst

Ausstieg aus:

- Mangel an Selbstwert und Selbstliebe
- Missachtung des eigenen Körpers
- emotionalen Sackgassen
- Unzufriedenheit mit sich Selbst

Verwandlung in:

- Ich liebe mich
- Konstruktiver Umgang mit Emotionen
- Ich mag meinen Körper
- Ich fühle mich in mir Zuhause



Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich nehme mir liebevolle Zeit für mich



Ausstieg aus:

- **Zu wenig Zeit für mich**
- **Zu wenig Beziehungszeit**
- **Zu viel pflichterfüllter Zeit**

Verwandlung in:

- **Ich habe Zeit für mich**
- **Ich habe Zeit für meine Beziehung**
- **Ich habe kreative Zeit**

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich genieße Nähe und Distanz



Ausstieg aus:

- Zu wenig Intimität
- Stress durch Nähe-Distanz-Dynamiken
- Ich kann nicht ohne Dich leben

Verwandlung in:

- Ich öffne mich für Nähe und Distanz
- Ich öffne mich für Intimität
- Ich kann gut alleine sein

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Unsere Verletzlichkeiten sind Türen zur Liebe



Ausstieg aus:

- Streit aufgrund von Verletzlichkeiten
- Widerstand gegen Wachstum
- Getrennt sein von mir

Verwandlung in:

- Meine Verletzlichkeit ist das Tor zur Liebe
- Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu Wachstum
- Meine Verletzlichkeit verbindet mich mit Dir

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich bin in Liebe



Ausstieg aus:

- Mangel an Liebe
- Abhängigkeit in der Liebe
- Unsicheren Liebesbeziehungen

Verwandlung in:

- Ich bin in Liebe mit mir und Dir
- Ich fühle mich geliebt von Dir
- Unsere Beziehung gibt mir Sicherheit und Geborgenheit

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich teile mich einfühlsam mit



Ausstieg aus:

- Streiten und endlosen Diskussionen
- Gegenseitigen Schuldzuweisungen
- Nicht zu hören können

Verwandlung in:

- Ich streite NICHT mehr
Ich beurteile, beschuldige und beschäme nicht
- Ich spreche nur von mir und nicht über Dich
- Ich spreche aus meinem Herzen
- Ich höre mit offenem Herzen zu

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich lebe erfüllende Sexualität mit Dir



Ausstieg aus:

- Mangel in der Sexualität
- schlechter Sexualität und Lustlosigkeit
- Scham in der Sexualität

Verwandlung in:

- Ich lebe die sexuelle Fülle mit Dir
- Ich lebe weitgefächerten, lustvollen Sex
- Ich bin schamfrei in der Sexualität

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Ich gestalte mein Leben in der Fülle



Ausstieg aus:

- Funktionieren im Alltag und Beruf
- Der Überbewertung von Statussymbolen
- Stress in der Arbeit

Verwandlung in:

- Ich bin Gestalter meines Alltags
- Ich lebe in materieller Fülle
- Ich liebe meine Arbeit.

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Warum Emotionen so wichtig sind?

- Emotionen steuern Dein Handeln und Deine Gedanken
- Unbewusster Umgang zerstört die Liebe und die Sexualität
- Ausagieren von negativen Emotionen erzeugt Wut und Rückzug

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

ISP-Wachstumsprozess

- **Stellt die Emotionen in dem Mittelpunkt**
- **Ist einfach und direkt im Alltag anwendbar**
- **Stärkt die Kapazität Emotionen halten zu können**
- **Zeigt mehr Lösungsmöglichkeiten auf**
- **Gibt Dir mehr Handlungsmöglichkeiten**

Paartraining HerzRevolution®-INTENSIV

Methoden und Werkzeuge

- **Bewusstseinsarbeit und Beziehungsmethoden**
- **Wachstumsprozesse ISP, Somatic Experiencing und EMDR**
- **Empathische Kommunikation**
- **Tantrische Sexualität und Berührungsvielfalt**
- **Selbstliebe und Verbindung mit Kraftquellen**
- **Meditationen und Spiritualität**