

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

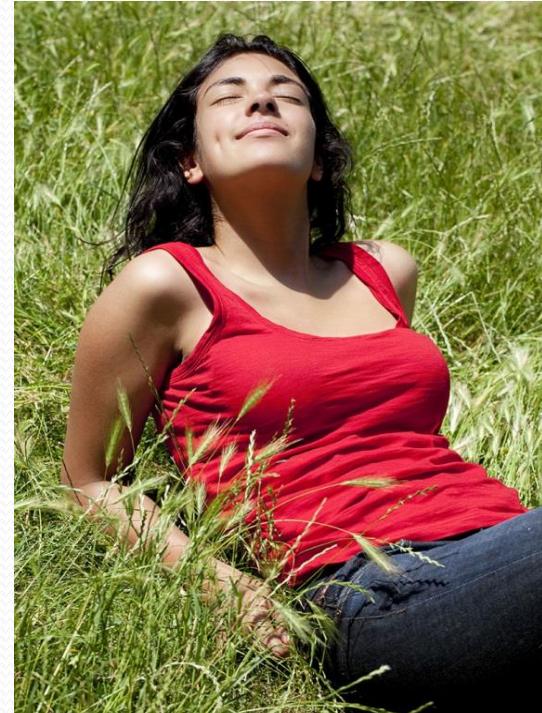
## Ich liebe mich selbst

**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