

Online-Paartraining HerzRevolution®- Verbindende Liebe und tantrische Sexualität 2022

Einladung zum Online-Paartraining 2022

Wir möchten Euch herzlich zum ersten Online-Paartraining einladen. Das Online-Paartraining kann mit optionalen Präsenzterminen auf Kreta ergänzt und vertieft werden kann.

Es wird ein inhaltvolles, lebendig gestaltetes und ganz direkt an den Beziehungsalltag orientiertes Online-Paartraining sein. Alle unsere Erfahrungen von fast 20 Jahren Paartraining sind in dieses Online-Paartraining enthalten und es enthält mehr Inhalte und Übungen wie das Präsenztraining 2022.

Es besteht aus einzelnen Modulen, die Euch das ganze Jahr über begleiten und Euch unterstützen, alle wichtigen Beziehungsthemen effektiv und nachhaltig zu bearbeiten, zu trainieren und eine lebendige und erfüllende Beziehung zu erleben.

Grundstruktur der Online-Trainingsmodule

1. Videos zu Inhalten und Übungen und Unterlagen

Jedes Online-Modul enthält Videos und Unterlagen.

- Videos mit Vorstellung und Erläuterung der behandelten Themen
- Videos mit Demos und Erläuterung der Übungen
- Klare Anleitungen und dazugehörige Arbeitsblätter

Die Videos zu den Inhalten und Übungen und die dazugehörigen Dokumente kannst Du Dir alleine anschauen und lesen oder mit Deiner Partnerin, Deinem Partner zusammen.

Die Inhalte betreffen die zentralen Beziehungsdynamiken von Paaren. Schwerpunkte sind dabei Trigger, Stabilisierung, Selbstregulation, Heilungsprozesse, Mitteilungsstrukturen, Kommunikation, Tantrische Sexualität, Selbstheilungswerkzeuge, Umgang mit Verletzlichkeit, Abgrenzung, Nähe und Distanz, uvm.

Alle Inhalte und Übungsstrukturen sind als Selbstheilungswerkzeuge gestaltet. Selbstheilung ist das zentrale Element für ein glückliches Leben in der Beziehung, im Beruf und in der Familie.

Das Onlinetraining wird Euch auf unterschiedlichste Art zu körperlichen, sinnlichen, sexuellen Begegnungen einladen und inspirieren.

Und wir schenken Euch Kraftquellen in Form von Meditationen, Atemübungen und Anregungen für einen bewussten Alltag.

2. Austausch und Übungsmöglichkeiten in Familien und der Paartrainingsgruppe

Ein sehr wichtiger Teil des Online-Paartrainings sind die Übungs- und Austausch-Möglichkeiten innerhalb der Gruppe. Es gibt dazu Familien und die gesamte Paartrainingsgruppe.

Treffen der Paartrainings-Familien

Die Paartrainings-Familien bestehen aus 6 Personen und setzen sich aus 3 Paaren zusammen. Der Austausch und die Übungsmöglichkeiten innerhalb der Familien sind ein wichtiges Element des Online-Paartrainings. Die Familien werden zu einem vertrauten und sicheren Raum, um Beziehungsthemen zu besprechen und Übungen miteinander zu machen.

Die Durchführung von Übungen und der Austausch zu den Inhalten und Übungen in den Familien erfolgt online mit ZOOM. Wenn es die Paare wollen und die regionale Nähe es ermöglicht, können sich die Paare auch treffen.

Treffen des gesamten Paartrainings

Der Austausch und Übungsmöglichkeiten erfolgen auch innerhalb der ganzen Paartrainingsgruppe. Die Treffen mit der Paartrainingsgruppe erfolgen online mit ZOOM und dienen der Vertiefung und Ergänzung von Inhalten und dem Austausch zu Übungen.

3. Begleitung durch die Seminarleitung

Wir begleiten Euch und stehen direkt für Fragen auf drei Ebenen zu Verfügung.

- ZOOM-Meeting mit der ganzen Gruppe

Wir treffen uns einmal pro Modul zu einem gemeinsamen ZOOM-Meeting

- ZOOM-Meeting in den Familien

Ihr könnt uns zu Eurem ZOOM-Familientreffen einladen

- ZOOM-Meetings mit einzelnen Frauen, Männern oder Paaren

Bei Bedarf kann optional eine direkte Begleitung von Frau, Mann oder Paar mit einer ZOOM-Session erfolgen.

Zusätzlich stehen wir jederzeit für Fragen per E-Mail oder durch ein Fragenformular zur Verfügung.

4. Präsenz-Seminare im PureLiving.Center auf Kreta

Optional ist eine Teilnahme an Präsenzseminaren auf Kreta im PureLiving.Center möglich. Diese dienen sowohl der Ergänzung und Vertiefung der Trainingsinhalte, als auch dem Genuss und dem Feiern Deiner Liebe und Deines Lebens.

Vorteile des Online-Paartrainings 2022

Wir wissen, dass ein Online-Training niemals ein Präsenztraining ersetzen kann. Wir sehen aber auch eine Reihe von Vorteilen die ein Online-Paartraining bietet.

Die beiden ersten Punkte sind für uns ein sehr wichtiger Erfolgsfaktor. Ein Training ist effektiv und erfolgreich, wenn man über einen längeren Zeitraum konsequent dran bleibt und übt. Und genau dies bietet ein Online-Paartraining mit dem Übungsnetzwerk aus Familien und der gesamten Gruppe.

- Die Begleitung über einen längeren Zeitraum bietet eine kontinuierliche Unterstützung bei Beziehungsproblemen und bei der Umsetzung der angebotenen Übungen
- Durch die regelmäßigen Termine in den Familien und in der gesamten Paartrainingsgruppe entsteht Verbindlichkeit und ein Dranbleiben an Wachstums- und Heilungsprozessen.
- Der Austausch in den Familien kann jederzeit vereinbart werden und Themen aus dem Alltag können angesprochen werden
- Durch die direkte Unterstützung der Zoom-Familien können konkrete Probleme direkt besprochen werden
- Im gemeinsamen ZOOM-Meeting können Themen vertieft werden und Fragen beantwortet werden
- Jeder kann sich die Inhalte und Übungen passend zum Alltag in Ruhe anschauen, durchführen und wiederholen
- Die körperlichen Übungen könnt Ihr durch die Demovideos für Euch passend in den Alltag integrieren und jederzeit wiederholen
- Für Fragen sind wir jederzeit erreichbar und die Antworten sind für alle jederzeit nachlesbar
- Wir können Euch mehr Inhalte und Übungen im Online-Paartraining anbieten, als im Präsenztraining
- Das Online-Training spart Anreise- und Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Es können Paare teilnehmen die weit entfernt wohnen
- Eine Teilnahme ist auch bei Auslandsaufenthalten möglich.

Überblick über die zeitliche Struktur des Online-Paartrainings 2022

Das "Online-Paartraining 2022" besteht aus 20 Modulen und dauert ca. ein Jahr.

Für die einzelnen Module ist ein Zeitraum zwischen 2-3 Wochen vorgesehen.

In jedem Modul sind Wachstumsübungen und körperliche Übungen durchzuführen, ein Austausch mit der Trainingsfamilie und ein Austausch mit der Paartrainingsgruppe.

Zeitbedarf und Terminstruktur pro Modul (innerhalb von 2-3 Wochen)

Austauschzeiten (insgesamt 3 Stunden)

- Ein Zoom-Termin mit der Trainingsfamilie (ca. 1,5 Std)
 - Ein Zoom-Termin mit der Paartrainingsgruppe (ca. 1,5 Std)
- Wenn ein Termin mal nicht möglich ist, kannst Du eine Zusammenfassung auf der WEB-Seite nachlesen.

Übungszeiten (insgesamt 3-5 Stunden)

- Eine Begegnung mit Deiner Partnerin / Partner für eine Wachstumsübung (ca. 1 Std)
- Eine Begegnung mit Deiner Partnerin / Partner für eine körperliche Übung (ca. 1 Std)
- ggf. weitere Begegnungen für Wachstums- und körperliche Übungen (ca. 1-2 Std)
- Zeit mit Dir alleine für Meditationen, Stabilisierungs- und Selbstregulations-Übungen (ca. 1 Std)

Institut Bewusster leben und lieben eV

Eine Wachstumsgeschichte

Stell Dir vor, Du bist 80 Jahre alt und erzählst Deinem Enkel oder Deiner Urenkelin folgende Geschichte.

Es war einmal vor langer Zeit ein Liebespaar, das sich sehr, sehr liebte, aber das sich auch immer wieder stritt über die unglaublichsten Dinge. Manchmal stritten sie sich darüber, wer welches Wort in welchem Ton gesagt hat. Manchmal stritten sie sich darüber, welchen Film sie anschauen wollen oder wann und wie oft und wie sie Sexualität leben wollen. Manchmal wollte eine von beiden mehr berührt werden als der andere und auch dieser Unterschied führte oftmals zu heftigem Streit.

Manchmal waren sie so müde vom Streiten über all die kleinen und großen Dinge, dass sie sich zurückzogen aus Ihrer Liebesbeziehung und einfach so neben einander her lebten wie Stuhl und Tisch. Sie gehörten zwar zusammen, aber sie konnten sich nicht mehr innig und weich umarmen.

An einem sonnigen Frühlingstag Tag las das Liebespaar, das sich so oft auf die Nerven ging, zufällig und ganz unabhängig voneinander einen Bericht von einem Beziehungslabor. Dieses Beziehungslabor war spezialisiert auf das Generieren von Liebe und auf die Heilung von alten Verletzlichkeiten.

Liebespaare, die wie Tisch und Stuhl zusammenlebten, konnten über die ausgefeilten Methoden des Labors endlich dahinter kommen, warum sie so stritten, obwohl sie sich doch so liebten. Außerdem lieferte das Labor eine Essenz, mit der man die Liebe wieder so richtig ins Fließen bringen konnte. Das Liebespaar, das so oft stritt, wusste sofort, dass dies ihre Chance war, um wieder in ihre Liebe zurück zu finden.

Also schrieb das Liebespaar, das so oft stritt, ihr Anliegen an das Labor und sie bekamen die Analyse und eine ganz persönliche Essenz für ihre Beziehung. Es war nur wichtig diese Essenz regelmäßig einzunehmen und sie nicht zu vergessen.

Man und frau mussten gar nicht die Reise zu diesem Labor auf sich nehmen. Sie konnten alles von Zuhause aus angehen und wurden vom Labor aus verlinkt mit anderen Paaren, die sich auch so sehr nach einer tiefen Liebes- und Lustbeziehung sehnten. So fühlten sich die Paare auch nicht mehr so alleine mit ihrer Situation. Sie hatten Kontakt mit gleichgesinnten Paaren und konnten oft herzlich darüber lachen, dass jede und jeder sehr eigen-artig und besonders war. Gegenseitig erinnerten sich all die Paare, die Essenz nicht zu vergessen, sondern sie einzunehmen.

Und Woche für Woche erblühten bei diesem Liebespaar, das sich so oft gestritten hatte, immer wieder Blumen der Freude, Blumen des gegenseitigen Verständnisses und der innigen Liebe. Sie ernteten obendrein sinnliche Früchte der Lust und konnten lachen über die Eigenart des anderen. Ihr Leben als Tisch und Stuhl hatte sich verändert in ein Leben von gegenseitigem Bejahen und in einen riesigen Raum, wo alles möglich war. Und dann fragst Du Deinen Enkel, deine Urenkelin: „Weißt Du von welchem Liebespaar ich da spreche?“

Würdest Du so einem Labor Dein Anliegen schreiben?

Bist Du bereit Deine Liebesbeziehung zu pflegen und zu wachsen?

Möchtest Du Dich für ein Jahr auf eine intensive Wachstumsreise mit Dir, Deiner Partnerin / Deinem Partner und der Trainingsgruppe einlassen?