

Zeit für uns || Paar-Retreat

Tages- Retreat mit Lena & Jakob in Dortmund
Für Paare die gerade vor Herausforderungen stehen

Erkennen. Verstehen. Verändern.

Nehmt euch bewusst Zeit für einander und begegnet euch neu.

Dieses eintägige Paar-Retreat lädt euch dazu ein, aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und eure Beziehung bewusster wahrzunehmen. Gemeinsam schafft ihr Raum für ehrliche Kommunikation, bewusstes Fühlen und gegenseitiges Verstehen.

Im Laufe einer Beziehung können sich Gewohnheiten, Missverständnisse, unausgesprochene Gefühle oder innere Blockaden entwickeln. An diesem Tag dürft ihr erforschen, was euch verbindet, was euch möglicherweise zurückhält und was sich innerhalb eurer Beziehung neu ausrichten möchte.

Durch körperliche, mentale und emotionale Übungen erlebt ihr verschiedene Formen der Kommunikation. Ihr lernt, bewusster wahrzunehmen, zuzuhören, euch mitzuteilen und einander mit mehr Offenheit und Annahme zu begegnen.

Dabei geht es nicht darum, eure Beziehung zu bewerten, etwas zu erzwingen oder einen bestimmten Zustand erreichen zu müssen. Ihr dürft euch genau dort begegnen, wo ihr gerade steht.

Was euch erwartet:

- Körperliche, mentale und emotionale Kommunikation
- Bewusstes Fühlen und gegenseitiges Wahrnehmen
- Mehr Verständnis und echte Verbindung
- Erkennen von Mustern und Blockaden
- Stärkung von Nähe, Vertrauen und Annahme
- Innere Ausrichtung innerhalb der Beziehung
- Geführte Paarübungen
- Neue Impulse für euren gemeinsamen Weg
- Raum für die Entfaltung eures Beziehungspotenzials

Datum: 10. Oktober || Uhrzeit: 10:00–18:00 Uhr

Ort: Seminarhaus Khou Khii® in Dortmund-Aplerbeck

Early Bird: 110 € pro Person bis 26.09.26

Danach: 145 € pro Person

Mit Lena und Jakob – eure Coaches für den Tag

Anmeldung über WhatsApp: 0176-62150873