

# Hold me tight® - Beziehungstraining

Durch Bindung die Liebe stärken

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Aus Paarmustern aussteigen und wieder Verbundenheit finden

---

Die Liebe zu einem:einer Partner:in ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle und gibt ihnen das Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Sie lebendig zu halten, ist angesichts der Herausforderungen des Alltags sowie der Höhen und Tiefen des Lebens jedoch alles andere als selbstverständlich. Das Hold me Tight®-Training bietet Paaren die Gelegenheit, sich Zeit für einander zu nehmen und sich in aller Ruhe mit den starken und weniger starken Seiten ihrer Beziehung zu beschäftigen.

Die Teilnehmenden lernen, wie Beziehungen funktionieren und warum Streit und Distanz entstehen; negative Reaktionsmuster zu erkennen und zu beeinflussen; Reaktionen und Bedürfnisse beider besser zu verstehen; Spannungen, Stress und Konflikte in der Beziehung zu verringern; wie sich positive Interaktionsmuster gestalten lassen; einander frühere Verletzungen zu verzeihen; aktiv positive Momente von Nähe herzustellen.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

Der Workshop umfasst 3 Tage

---

### Leitung

Silvie Baumann Froesch |  
Paartherapeutin IBP  
Mark Froesch-Baumann |  
Körperpsychotherapeut IBP

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 5, max. 9 Paare

---

### Kosten

CHF 900.- pro Person  
**Frühbucherpreis:** CHF 810.- pro Person  
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Zielgruppe

Paare, die bereit sind, sich mit ihrer Beziehung zu beschäftigen und an der Stärkung ihrer Verbindung zu arbeiten

---

### Veranstaltungsort

zentrumRanft, 6073 Flüeli-Ranft

---

### Gut zu wissen

Das Training wurde von der kanadischen Paartherapeutin Susan Johnson entwickelt und basiert auf dem Buch «Halt mich fest – Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben»

### Neugierig?

Für weitere Infos und  
Daten QR-Code scannen  
oder Website besuchen:  
[ibp-institut.ch/  
hold-me-tight](http://ibp-institut.ch/hold-me-tight)

