

Hold me tight®

Beziehungstraining



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

Liebe gibt Kraft, Geborgenheit und Lebensfreude. Doch der Alltag, wiederkehrende Konflikte und emotionale Distanz können eure Verbindung belasten. Das Hold Me Tight®-Beziehungstraining basiert auf der emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) nach Dr. Sue Johnson und wird durch körperorientierte Methoden der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) ergänzt. Es bietet euch die Gelegenheit, innezuhalten, festgefahrene Muster zu durchbrechen und eure emotionale Verbundenheit neu zu beleben.

An einem intensiven Wochenende erlebt ihr, wie ihr eure Bindung vertiefen, Konflikte auf neue Weise lösen und einander wieder mit Offenheit und Nähe begegnen könnt. Durch Theorieimpulse, Video-beispiele, körperzentrierte Impulse und unterstützte Gespräche entsteht Raum für mehr Vertrauen, Verständnis und Intimität.

Überblick

Datum

24.-25.10.2026

Kursleitung

Mark Froesch-Baumann
Silvie Baumann Froesch

Kursort

IBP Institut
Mühlestrasse 10
8400 Winterthur ZH

Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-*
pro Person

Anzahl Teilnehmende

min. 5, max. 9 Paare

Zielgruppe

Alle, die mehr über den Umgang mit sich selbst und anderen lernen möchten

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.