

Zeit zu zweit

Begegnungs- und Wachstumszeit für Paare

Gymnicher Mühle

4. Juli 2026

14:00-17:00 Uhr

Liebe Paare,

Seid ihr zufrieden in euer Beziehung? Wie gut seid ihr miteinander verbunden?

Ist eure Liebe lebendig, oder ist sie langweilig geworden?

Streitet ihr immer wieder über scheinbare Kleinigkeiten?

Wünscht ihr euch mehr Zeit füreinander, findet sie im Alltag aber kaum?

Dann laden wir euch herzlich zu unserer Begegnungszeit „*Zeit zu zweit*“ ein.



Unser Thema am 4. Juli:

„Bedürfnisse benennen - Beziehung beleben“

Wie kann ich meine Bedürfnisse zeigen, ohne Angst vor Ablehnung? Und was heißt es, mich mit dem, was ich wirklich brauche, meinem Gegenüber zuzumuten? Wir erkunden, wie ihr eure innere Stimme ernst nehmt und ihr Ausdruck verleiht.

Dabei geht es auch um achtsamen Umgang: Wie höre ich die Bedürfnisse des anderen respektvoll – selbst wenn sie sich unterscheiden? Und wie setze ich klare Grenzen, ohne zu verletzen? Denn ein ehrliches Nein ist ein Ja zu dir selbst.

Impulse, Übungen und Austausch bringen frischen Wind in eure Beziehung.

Wo	Gymnicher Mühle, 50374 Erftstadt
Wann	Samstag, 4. Juli - 14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten	Pro Paar 55 Euro
Mitbringen	Yogamatten oder Picknickdecke, (Yoga-)Kissen, Wasserflasche, lockere Kleidung, Hausschuhe oder dicke Socken
Anmeldung	Per Mail: kontakt@lebe-lebendig.de oder WhatsApp: 0177-5629243

Alle Infos



Wir - seit 1997 ein Paar und gemeinsam immer weiter auf dem Weg

Elke Büttgen-Papke, geb. 1966, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Schwerpunkt Trauma

Andreas Büttgen, geb. 1967, Berufserfahrung: Strategie, Organisation, Change, Nachhaltigkeit; Veränderungscoach, Beziehungscoach

Praxis Lebe Lebendig, Zum Hoover Feld 19, 50170 Kerpen
www.lebe-lebendig.de

