

## **Achtsames Paar-Wochenende im Kloster**

Ein Wochenende für Paare, die ihre Beziehung vertiefen, ihre Verbindung stärken und neue Wege der Nähe entdecken möchten.

In der besonderen Atmosphäre eines Klosters laden wir Sie ein, achtsam innezuhalten, sich Zeit füreinander zu nehmen und in geschütztem Rahmen neue Erfahrungen miteinander zu machen.

Gemeinsam mit anderen Paaren erforschen Sie durch kreative und meditative Übungen:

- Wie unterschiedlich wir die Welt wahrnehmen und beschreiben.
- Was es bedeutet, einander wirklich zuzuhören.
- Welche Bedürfnisse in Ihrer Beziehung gerade wichtig sind.
- Welche Schutzmechanismen wirken – und wie Nähe trotzdem gelingen kann.
- Wie alte Verletzungen in neuem Licht gesehen und Schritte in Richtung Verzeihen gegangen werden können.

Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Zeiten der Stille begleiten das Wochenende und schenken Raum für Ruhe, Tiefe und neue Klarheit.

### **Zeiten:**

- Freitag: 19:00 – Sonntag: 12:00 Uhr