Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Die Kunst und Wissenschaft der Liebe

Wochenend-Workshop für Paare

Datum:	**05.10.2024 - 06.10.2024**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Julie Sharon-Wagschal**
Preis:	**385,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Taru Baars

Tel. 0221-57407-28

taru@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Entdeckt "Die Kunst und Wissenschaft der Liebe" in dem bekannten Wochenend-Workshop für Paare, der von Dr. John und Julie Gottman entwickelt wurde – und erfahrt selbst, warum Millionen von Paaren weltweit von der Gottman-Methode profitiert haben.

Seminarbeschreibung

Auf der Grundlage einer mehr als 40-jährigen Forschung mit mehr als 3.000 Paaren vermittelt euch dieser Workshop neue Erkenntnisse und Fähigkeiten, die die Vertrautheit und Freundschaft in eurer Beziehung erheblich vertiefen können und euch helfen, Konflikte auf gesunde und positive Weise zu bewältigen. Unser Lehrprogramm beruht auf dem, was in glücklichen und stabilen Beziehungen tatsächlich funktioniert – und nicht auf idealistischen Vorstellungen oder Hörensagen, wie eine Beziehung sein sollte.

Der Workshop hat laut Umfragen bei 94% der Teilnehmer zu positiven Ergebnissen geführt, aber findet es selbst für euch heraus.

- 2 Tage mit fesselnden Präsentationen und erlebnisorientierten Aktivitäten, die darauf fokussieren, eure Liebe neu zu bekennen, zu stärken und zurückzugewinnen.
- Für Paare jeglichen Alters, Befähigung und sexueller Ausrichtung.
- Es werden nachweislich ähnliche Ergebnisse erzielt wie bei einer 6-monatigen Paartherapie.

Was lerne ich?

Am ersten Tag lernt ihr, wie ihr Respekt, Zuneigung und Nähe in eurer Beziehung fördern könnt. Ihr lernt, Freundschaft und eine tiefere Verbindung zueinander aufzubauen und zu teilen.

Am zweiten Tag geht es um Konfliktbewältigung und wie ihr wirkungsvoll miteinander kommunizieren könnt. Ihr lernt, Konfliktgespräche ruhig durchzuführen, konfliktreiche Blockaden zu durchbrechen und die Zugewinne eurer Beziehung zu stärken und zu erhalten.

Weitere Themen:

- Lernt "die vier Reiter der Apokalypse" zu erkennen und was zu tun ist, wenn sie eure Partnerschaft angreifen.
- Erkennt die besonderen Stärken eurer Beziehung und wie ihr diese gemeinsam ausbauen könnt.
- Lernt die Auswirkungen körperlicher Reizüberflutung kennen und wie sie die Konfliktlösung beeinflussen kann.
- Nutzt das "System der Zuneigung und Bewunderung", um euch gegenseitig aufzubauen, zu respektieren und aufeinander acht zu geben.
- Erstellt ein emotionales Bankkonto, auf das ihr in stressigen Zeiten zurückgreifen könnt.
- Entwickelt eure Problemlösungsfähigkeiten, einschließlich der sechs Fähigkeiten für effektive Konfliktlösungen.

Zusätzliches Arbeitsmaterial

Für ein besseres Verständnis davon, wie man Freundschaft aufbaut, Konflikte bewältigt und gemeinsame Bedeutung in eurer Beziehung schafft, erhaltet ihr zusätzlich zwei Arbeitsbücher von “Art and Science of Love – Couples-Workbooks“ auf englisch.

Seminarsprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.

Zielgruppe

Dieser Workshop ist für alle Paare in einer festen Beziehung gedacht. Ihr müsst nicht verheiratet sein. Wenn ihr eine feste Beziehung habt, erhaltet ihr in diesem Workshop Einblicke und Werkzeuge, um eure gemeinsame Nähe, Freundschaft und Vertrauen weiter zu fördern. Steckt eure Beziehung in einer Krise, wird euch dieser zweitägige Workshop ein besseres Verständnis eurer Beziehung und einen Fahrplan für die "Korrektur" vermitteln.

Es werden keine öffentlichen Besprechungen durchgeführt oder Auskünfte gegeben. Alle Übungen macht ihr als Paar. Gottman-ausgebildete Therapeuten stehen zur Verfügung, um euch während der Übungen in Einzelgesprächen zu unterstützen. Dieser Workshop ist nicht geeignet für Paare, die mit Suchtproblemen, häuslicher Gewalt oder anderen ernsten Beziehungskonflikten zu kämpfen haben.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

English Description

The Art and Science of Love

Discover “The Art and Science of Love” at our world-renowned weekend workshop for couples created by Drs. John and Julie Gottman and see for yourself why millions of couples worldwide have benefited from the Gottman Method.

- 2 days filled with engaging presentations and experiential activities designed to confirm, strengthen, or restore your love
- For couples of every age, ability, and sexual orientation
- Shown to achieve results similar to those of 6 months of marital therapy
- Has produced positive results for 94% of those who attend

Based on over 40 years of research with thousands of couples, The Art and Science of Love workshop will give you new insights and research-based skills that can dramatically improve the intimacy and friendship in your relationship and help you manage conflict in a healthy, positive way.

Workshop Description

Our curriculum is developed from 40 years of research with more than 3,000 couples. It’s grounded on what actually works in relationships that are happy and stable, not idealistic notions or anecdotal evidence of what a relationship should be. On day one, you will learn how to build friendship in your relationship and express feelings of respect and affection. On day two, you will learn how to manage conflict and communicate effectively.

The workshop has produced positive results for 94% of those who attend based on exit surveys.

What will I learn?

You and your partner will learn how to foster respect, affection, and closeness in your relationship. You will build and share a deeper connection with each other. You’ll learn how to keep conflict discussions calm, how to break through conflicted gridlock, and how to strengthen and maintain the gains in your relationship.

Other workshop topics include:

- Learn to recognize the Four Horsemen of the Apocalypse and what to do if they are attacking your marriage
- Identify your relationship’s specific strengths and how to build on them together
- Learn about the effects of physiological flooding and how it may affect conflict resolution
- Use the Fondness and Admiration System to renew, respect, and care for one another
- Create an Emotional Bank Account that you can draw upon in times of stress
- Develop your problem-solving skills, including the six skills for effective conflict resolutions

Who is the workshop for?

This workshop is designed for ALL couples in a committed relationship. You do not need to be married. If you have a strong relationship, this workshop will provide you with insights and tools to foster further closeness, friendship, and trust. If your relationship is distressed, this two-day workshop will provide you with a greater understanding of your relationship and a road map for repair.

No public discussion or disclosure is involved. All work is done as a couple and Gottman-trained therapists are available to support one-on-one during exercises. This educational workshop may not be appropriate for couples dealing with addiction, domestic violence, or other serious relationship issues. In those situations, we recommend seeking counseling with a Gottman-trained therapist.

What is included in the price?

In addition to a greater understanding of how to build friendship, manage conflict, and create shared meaning in your relationship, you will receive two Art and Science of Love Couples Workbooks

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Partneranmeldung

Um eine zeitnahe Anmeldung beider Partner*innen wird gebeten. Bitte gib den Namen deiner Partnerin bzw. deines Partners bei der Buchung an.

Mindestteilnehmerzahl

Das Seminar findet bei einer Anmeldung von mindestens 14 Teilnehmer*innen statt.