



# Momente der Auszeit

2018

## Verwöhn - Zeit für Paare

Sa. 24.11.2018 / 16.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: AM-2411

Sa. 26.01.2019 / 16.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: AM-2601

Sa. 30.03.2019 / 16.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

Kurs-Nr.: AM-3003



Anke Mayer-Pehlegrim  
Zertifizierte Trainerin

Der durchweg stressige Alltag verlangt uns täglich durch den Beruf und die vielen Belastungen des modernen Lebens sehr viel ab.

Wir selbst und auch unsere Partner kommen dabei schnell zu kurz und vielfach geschehen diese Veränderungen schleichend und somit beinahe unbemerkt.

Dieser Wandel entwickelt sich für viele Paare zum echten Prüfstein für die Beziehung.

Während dieser Zeit haben Sie die Gelegenheit, die Aufmerksamkeit neu auszurichten und sich selbst neu zu sensibilisieren. Wir werden gemeinsam unsere Achtsamkeit sowohl für uns selbst, als auch für unseren Partner neu entdecken und schulen.

Wir kommen durch gezielte Entspannungsübungen und eine geführte Meditation ganz zur Ruhe und entdecken bei Partnerübungen neue Möglichkeiten, sich zu begegnen.

Abgerundet wird die Verwöhnzeit durch eine praktische Anleitung zur gegenseitigen Rückenmassage. Gemeinsam mit unserem Partner können wir dieses Wohlgefühl erleben.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung (Snack & Getränke stehen bereit)

**Kursleitung:** Anke Mayer-Pehlegrim

**Ticker:** 84,- € / Paar

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.  
Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

