

**Kosten** (inkl. Pausenverpflegung und Apéro Riche)  
CHF 140/100\* für Paare  
CHF 70/50\* für Einzelpersonen  
\* für Mitglieder Gönnerverein Paulus Akademie, AHV/IV-,  
KulturLegi- oder Studierenden-Ausweis

Kinderbetreuung mit Malatelier  
CHF 20 für Paare  
CHF 10 für Einzelpersonen

### Anmeldung

Bis 25. November 2024 auf [www.paulusakademie.ch](http://www.paulusakademie.ch)

### Veranstaltungsort

Paulus Akademie  
Pfungstweidstrasse 28  
8005 Zürich

**paarbildung** ist ein Angebot von



**PAULUS  
AKADEMIE**  
STELLT  
FRAGEN  
ZUR  
ZEIT

### Annullationsbedingungen

Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50 verrechnet. Bei einer späteren Abmeldung wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt. Die Anzahl Teilnehmende ist beschränkt. Veranstaltungen mit zu kleiner Teilnehmerzahl können abgesagt werden, wobei das Kursgeld zurückerstattet wird.

# «UND WELCHER BEZIEHUNGSTYP BIST DU?» *BINDUNG VERSTEHEN UND STÄRKEN*



**paarbildung**

**Impuls und Workshops**

SA 30.11.2024  
13.30 bis 18.30 Uhr

**PAULUS  
AKADEMIE**  
STELLT  
FRAGEN  
ZUR  
ZEIT



Der Mensch hat ein angeborenes Bedürfnis nach stabilen Beziehungen. Als besonders bedeutsam gilt die Partnerschaft. Sie möchte zunächst aufgebaut, dann gefestigt und im Laufe der Zeit weiterentwickelt werden. Dabei prägt dein Bindungsmuster die Art und Weise, wie Du dich in deine Partnerschaft einbringst. Dieses Muster kommt besonders in stressigen Momenten einer Beziehung zum Vorschein und verrät, ob Du eher mit Flucht, Angriff oder Rückzug reagierst.

Doch was ist Bindung eigentlich, welche Bindungsmuster und -typen gibt es und wie entstehen sie?

Welche Dynamiken spielen sich zwischen den verschiedenen Bindungstypen ab und wie können wir lernen, auch in herausfordernden Belastungszeiten sicher miteinander verbunden zu bleiben?

Erfahre von der renommierten Paartherapeutin Andrea Seiferth die Grundlagen und Bedeutung der Bindung für deine Beziehung. In anschliessenden Workshops mit Paarberaterinnen und Paarberatern kannst Du dieses Wissen vertiefen und auf dich und deine Beziehung anwenden. Egal, welche Beziehungsform, bereichere dein Liebesleben mit neuen Impulsen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit paarbildung des Katholischen Eheseminars und Paarberatung & Mediation Kanton Zürich

#### Leitung und Moderation

- Robert Büchel-Thalmaier und Belinda Daniele, Paarberatung & Mediation Kanton Zürich
- Sylvia Sperka, paarbildung
- Dana Sindermann, Paulus Akademie

#### Programm

13.30 Uhr Ankunft und Kaffee

14.00 Uhr **Vortrag**

Die Liebe stärken – über Bindung und ihre Bedeutung für die Beziehung

[Andrea Seiferth, Diplom-Psychologin, Paartherapeutin und Bindungsexpertin](#)

15.30 Uhr Pause

16.00–17.00 Uhr **Workshops**

und  
17.15–18.15 Uhr Jeder Workshop dauert eine Stunde und wird zweimal angeboten

- «**Hug me baby**» – oder wie sage ich dir was ich brauche? [Belinda Daniele und Werner Klumpp](#)
- **Berühren berührt** – Zärtlichkeit und Sexualität in der Partnerschaft [Birgit Kollmeyer](#)
- **Vergebung** – denn Sie sollten wissen, was Sie tun [Annette Brockhaus und Werner Huwiler](#)
- **Achtsamkeit** – bei sich und zugleich beim anderen sein [Roland Burri und Robert Büchel-Thalmaier](#)

18.15 Uhr Abschluss

18.30 Uhr Apéro Riche und Austausch