

Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

Juli – Dezember 2019

Oktober

22. Oktober

Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit - Akzeptanz

Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion – MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotionen und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit Ihnen zu finden. Weitere Informationen zu MSC auf www.msc-selbstmitgefuehl.org.

Workshop von 18.30 – 20.15 Uhr

Dienstag, 22. Oktober 2019

Kursleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kurskosten: Fr. 15.--

Anmeldung erwünscht

Nähere Informationen und Anmeldung

Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie Thun-Frutigen-Niedersimmental

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Telefon: 033 222 56 88

E-Mail: beratungthun@bluewin.ch

November

11. November

Gehirnforschung und das Geheimnis der Liebe Oder wie aus Liebe Krieg wird

Bahnbrechende Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen, was passiert, wenn in einer Partnerschaft aus Liebe Krieg wird. Sie zeigen aber auch, dass unser Gehirn mit angeborenen Strukturen ausgestattet ist, welche langjährige Liebesbeziehungen ermöglichen. Im Referat werden zudem Hinweise gegeben, wie die Liebe aufrechterhalten und der Krieg verhindert beziehungsweise besänftigt werden kann. Es werden grundlegende Informationen über Partnerschaften vermittelt, die sowohl für Paare in einer schwierigen Phase wie auch für Paare in einer guten Phase von Interesse sein können.

Referat von 18.30 – 20.15 Uhr

Montag, 11. November 2019

Kursleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut

Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Kurskosten: Fr. 15.--

Anmeldung erwünscht

Nähere Informationen und Anmeldung

Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie Thun-Frutigen-Niedersimmental

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Telefon: 033 222 56 88

E-Mail: beratungthun@bluewin.ch

20. November
und
21. November

Paarpsychologie für Einsteiger und Fortgeschrittene Fakten und Mythen rund um Ehe und Partnerschaft

- Wie Kindheitserfahrungen die Partnerschaft beeinflussen
- Beziehung als Lebenskunst
- „Du kritisierst mich nun schon seit 15 Jahren!“ – „Seit 16 Jahren, Schatzi!“
- Auswirkungen von Stress und Social Media auf das Zusammenleben
- Kindersorgen, Sorgenkinder
- Wenn Paare älter werden

Vortrag von 19.30 – 21 Uhr

Mittwoch, 20. November 2019 in Matten bei Interlaken

Donnerstag, 21. November 2019 in Meiringen

Referent: Werner Schächli, Psychologe und Paartherapeut

Veranstalter: Kirchlicher Bezirk Interlaken-Oberhasli

Kirchgemeindehaus Matten bei Interlaken, Herziggässli 21, 3800 Matten bei Interlaken

Kirchgemeindehaus Meiringen, Kirchgasse 19, 3860 Meiringen

Eintritt frei

Jedermann ist freundlich eingeladen

Nähere Informationen

Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Interlaken-Oberhasli, Maja und Werner Schächli-Frutiger,
Freiestrasse 2A, 3800 Interlaken, wschaepi@hotmail.com, Tel. 033 822 25 20

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter www.refbejuso.ch und www.berner-eheberatung.ch

Liebe - Leben - Beziehung - Familie

Suchen Sie ein Angebot zum Thema Beziehungen?

Persönliche Beziehungen geben oft Anlass zum Nachdenken, zum Diskutieren, zum Streiten und zum Lernen. Alle Menschen haben Beziehungen und die meisten wünschen sich, dass die Liebe währt. Die Paartherapeutinnen und -therapeuten unserer Beratungsstellen verfügen über viel Erfahrung in der Arbeit mit Paaren, Familien und Einzelpersonen. Auf Anfrage können Sie mit diesen Fachleuten zusammen Veranstaltungen planen und durchführen oder von ihnen durchführen lassen. Informieren Sie sich auf der Webseite www.berner-eheberatung.ch und nehmen Sie Kontakt mit uns auf (renate.jaeggi@refbejuso.ch).

Beratungsstellen Ehe, Partnerschaft, Familie EPF
im deutschsprachigen Gebiet der
Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn
des Kantons Bern

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Bereich Sozial-Diakonie
Ehe, Partnerschaft, Familie EPF
Altenbergstrasse 66, Postfach
3000 Bern 22



**Kanton Bern
Canton de Berne**



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-jura-Soleure