



**Anmeldung: [www.zentrum-eckstein.ch/veranstaltungen](http://www.zentrum-eckstein.ch/veranstaltungen)**

- Seminarpauschale inkl. Übernachtung und Mahlzeiten pro Person Fr. 100
- Seminarpauschale und Mahlzeiten ohne Übernachtung / Frühstück pro Person Fr. 70
- zusätzlich Mittagessen am Samstag möglich pro Person Fr. 21

● **Anmeldeschluss: 25. Oktober 2017**

**Infos: Anita & Res Berger: +41 (0)62 891 79 47, [family@diebergers.net](mailto:family@diebergers.net)**

- Damit wir einander als Paar während dem Wochenende die volle Aufmerksamkeit schenken können, haben wir uns dafür entschieden, keinen Kinderhütendienst vor Ort anzubieten.

Eine Veranstaltung der Neuen Familien der Fokolar-Bewegung Schweiz  
[www.fokolar-bewegung.ch](http://www.fokolar-bewegung.ch)

Seminarwochenende für Paare

# Partnerschaft-Familie-Arbeit: Wenn Herausforderungen zum Stress werden!

**25. + 26. November 2017**

grafik: [www.regine-bolkart.de](http://www.regine-bolkart.de)

Begegnungs- und Bildungszentrum Eckstein\_Langgasse 9  
CH 6340 Baar\_ [www.zentrum-eckstein.ch](http://www.zentrum-eckstein.ch)

**Samstag 14-21 Uhr mit speziellem Abendprogramm**  
**Sonntag 09-16 Uhr mit Fachreferat**

### 25.11. RESSOURCEN miteinander erforschen und nutzen

- Sich Zeit für die Beziehung nehmen
- Sich hinterfragen lassen, um mehr übereinander zu erfahren
- Eigene Ressourcen und jene als Paar entdecken und stärken
- Erkennen, was uns als Paar guttut
  
- Gemeinsame Zeit für Gott: kath. und evang. Gottesdienst-Angebote

alleine **oder** gemeinsam?

# “Commitment eben”

Fachreferat durch Lorena Leuchtman, Forschungsassistentin  
am Psychologischen Institut der Uni Zürich bei Prof. Guy Bodenmann

### 26.11. TURBULENZEN, STRESS, HERAUSFORDERUNGEN bewältigen

- Bedeutung von Stress verstehen, um ihn zu erkennen
- Auswirkungen von Stress auf die eigene Person und die Beziehung wahrnehmen
- Kompetenzen zur gemeinsamen Stressbewältigung stärken

#### QUELLEN UND ANKER entdecken und aktivieren

- Im Austausch Stärkung und Unterstützung erfahren

**«Im tiefsten Herzen sehnen wir uns alle**  
nach einer verlässlichen, intimen, tiefen und tragfähigen Partnerschaft,  
in der wir Geborgenheit, Liebe, Achtung und Wertschätzung erfahren.  
Und die Wissenschaft zeigt: es ist möglich, sich diesen Hort selber zu schaffen,  
durch die tägliche Pflege der Partnerschaft, den Glauben an sie  
und das Bemühen um gute Bedingungen - Commitment eben.»

(Bodenmann, G. & Fux, C. (2013). Was Paare stark macht.  
4. überarb. Auflage. Zürich: Schweizer Beobachter, S. 216)

