

# Achtsamkeit



## in der Paarbeziehung

**Nähe und Distanz regulieren sich in einer Paarbeziehung oft von selbst, vor allem, wenn das Paar Kinder hat. Es lohnt sich, die eigene und die gemeinsame Achtsamkeit auf diese Regulatoren in der Beziehung auszuweiten. Dadurch können eher zufällig entstandene, mehr oder weniger zufriedenstellende Erlebnisse, ins bewusste Gewahrsein geführt werden.**

**Auf die Achtsamkeit in Nähe und Distanz ist der Fokus dieses Workshops gerichtet. Wie achtsam bin ich als Frau, als Mann in Nähe und Distanz? Wie tun wir das eigentlich als Paar? Wie vermitteln wir uns Nähe und Distanz? Wie gehen wir mit verschiedenen Bedürfnissen zur gleichen Zeit um?**

Dieser Workshop schafft einen Raum, um das Bedürfnis von Nähe und Distanz wahrzunehmen und auch dem anderen zu vermitteln.

Der Praxis der Achtsamkeit nähern wir uns auf verschiedenen methodischen Wegen.



### **Anita Gerstmeier**

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gestalttherapeutin HPG, Supervisorin DGSv, ADK®- und Teatro Tango®-Pädagogin (nach Jorge Aquista) arbeitet mit dem Schwerpunkt der bewegungsorientierten Wahrnehmung. Dieser Ansatz erlaubt, mit Nähe und Distanz spielerisch, mit und ohne (Tango) Musik zu arbeiten. Achtsamkeit entsteht durch die Ausweitung der eigenen Wahrnehmung in der Bewegung mit sich selbst und mit dem anderen. Nähe und Distanz regulieren die Beziehung.