

Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

Januar 2023	
18. Januar	<p>Eltern werden - Paar bleiben Aus der Paarforschung wissen wir: Es sind besonders die Übergänge zwischen verschiedenen Lebensphasen, die Partnerschaften in tiefe Krisen stürzen können. Die Geburt des ersten Kindes stellt einen solchen Übergang dar. Grund genug sich einmal vertieft mit den Stolpersteinen auseinanderzusetzen - und wie Paare diese überwinden respektive sogar gestärkt aus dieser herausfordernden und zugleich glückseligen Lebensphase hervorgehen können. Wir versuchen also den Zauber aufzuspüren, den Hermann Hesse in seinem Gedicht «Stufen» beschreibt in «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.»</p> <p>Mittwoch, 18. Januar 2023 von 20:00 - 21:00 Uhr Kursleitung: Mirjam Kägi-Heck, Psychologin M.Sc., Paar- und Familientherapeutin Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun Kurskosten: Fr. 5 - 10.-- Unkostenbeitrag Anmeldung erwünscht bis am 13. Januar 2023</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental Frutigenstrasse 29, 3600 Thun Tel. 033 222 56 88 mirjam.heck@berner-eheberatung.ch</p>
Mai 2023	
1. Mai	<p>Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz Workshop mit Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Eheberater an der Ehe- & Familienberatung Thun</p> <p>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 Emotion 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.</p> <p>Montag, 01. Mai 2023 von 18:30 - 20:15 Uhr Kursleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun Kurskosten: Fr. 15.-- Anmeldung erwünscht</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental Frutigenstrasse 29, 3600 Thun Tel. 033 222 56 88 filip.pavlinec@gmail.com</p>

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

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
im deutschsprachigen Gebiet der
Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

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



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