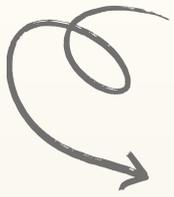


Sich bewusst Zeit und Raum für die Beziehung schaffen!  
Frei von Stress, Ablenkung und Routine.



# Wir. Jetzt. Hier. Paarzeit mit Tiefe

**4 ABENDE, DIE  
EURE BEZIEHUNG  
WIRKLICH  
STÄRKEN**

## \* Kennt ihr das?

Man nimmt sich vor, mehr Zeit zu zweit zu verbringen – und dann kommt doch wieder der Alltag dazwischen. Die echte Verbindung bleibt auf der Strecke, weil der passende Rahmen fehlt oder man nicht weiß, wo man anfangen soll. Viele Paare wünschen sich Nähe, Tiefe und gemeinsame Momente – doch oft bleibt es beim Wunsch.

Hier gibt es jetzt eine Gelegenheit, euch als Paar neu zu entdecken.

## \* Beziehung wieder leben!

Gemeinsam entdeckt ihr, wie ihr:

- mehr echte Nähe erlebt und sichtbar füreinander seid, statt nur nebeneinanderher zu leben.
- offen und ehrlich miteinander sprecht, ohne sich gegenseitig zu blockieren.
- versteht, was der andere wirklich braucht und wie ihr besser zuhört.
- eure Beziehung bewusst gestaltet – mit gemeinsamen Zielen, Ritualen und mehr Freude.

## \* Für wen?

Für 3-6 Paare jeden Alters, die ihre Partnerschaft nicht dem Zufall überlassen wollen – egal ob frisch verliebt oder lange zusammen. Ihr seid neugierig, offen für neue Impulse und wollt eure Beziehung bewusst pflegen.

## \* Termine und Ort

Montag, 10. November 2025  
Montag, 1. Dezember 2025  
Montag, 12. Jänner 2026  
Montag, 16. Februar 2026  
jeweils von 19:00-21:00

Mittelfeldstraße 11  
6850 Dornbirn

## \* Was erwartet euch?

4 strukturierte Abende in einem geschützten Rahmen mit achtsamer Begleitung, praktischen Übungen und Raum für Austausch, wenn gewünscht!

## \* Investition

€ 240 pro Paar für alle 4 Abende

## \* Gut zu wissen:

Niemand muss Persönliches preisgeben. Alle Übungen sind so gestaltet, dass ihr sie miteinander als Paar machen könnt. Vertraulichkeit und Respekt sind die Basis unserer gemeinsamen Zeit. So könnt ihr euch entspannt auf den Weg machen: miteinander ins Gespräch kommen, Neues ausprobieren und eure Beziehung stärken – ohne Druck, ohne „müssen“.

## \* Warum teilnehmen?

Weil eure Beziehung es wert ist, bewusst gelebt und gepflegt zu werden – und weil sich Qualität nicht von allein einstellt, sondern gestaltet werden will.

**Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!**

## \* Anmeldungen

Mag. Andrea Frede  
Lebens- und Sozialberaterin

Mail: [beratung@andreafrede.at](mailto:beratung@andreafrede.at)  
Tel: +43 677 64280365