



Body, Heart & Soul Jam

Die Beziehungsoffensive für Singles und Beziehungsmenschen

Termine	<p>Offene Kennenlernabende (kostenfrei – online) 13.01.2026 oder 15.01.2026</p> <p>Themenabende (geschlossene Gruppe) in Präsenz 26.03.2026, 02.04.2026, 16.04.2026, 23.04.2026, 07.05.2026</p> <p>Offener Online-Abend für Teilnehmende und eingeladene Freund*innen 28.04.2026</p>
Seminarzeiten	Jeweils 19.00 – 21.00
Seminarort:	Online via Zoom Präsenz: INTAKA Regensburg, Bismarckplatz 9
Trainer:	Gerhard Gigler & Veronika Shareef Fragen gerne an Gerhard Gigler unter: 0170-4637006 oder an: gerhard.gigler@intaka.de
Inhalt	<p>Was erwartet dich?</p> <p>Ein Kursangebot um gemeinsam echten Kontakt und Kontaktgrenzen zu erfahren, sich neu zu erleben und zu wachsen - mit dem Ziel, die eigene Beziehungsdynamik zu transformieren, hin zu mehr Wohlfühl und Sicherheit.</p> <p>Inhalt</p> <p>Begegnungsübungen und systemische Methoden stehen im Fokus. Dabei sind Körper, Herz und Seele immer als Einheit beteiligt. Zwischen Autonomiebestreben und Gemeinschaftsempfinden machen wir gemeinsam Erfahrungen, selbstbestimmt und druckfrei.</p> <p>Zielgruppe</p> <p>Eingeladen sind alle Personen, unabhängig ihrer gelebten Beziehungsform und Identität. Singles, Paare (gleich- oder verschiedengeschlechtlich), polyamore oder offene Konstellationen. Egal ob mit oder ohne aktueller Beziehung - Offenheit ist unsere Ressource.</p>

	<p>„Zwischen Beziehungsdynamik, Sexualität und Traumasensibilität finden sich unsere Nähe-Distanz-Themen.“</p> <p>Ablauf</p> <p>Einstiegsrunde - Erstimpuls durch die Trainerinnen - Übungssessions - Reflexion und Abschluss.</p> <p>Eigene Anliegen dürfen ebenso ihren Raum finden!</p> <p>Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nähe und Distanz ○ Beziehungsdynamik und Triggersituationen ○ Intimität und Sexualität ○ Selbstliebe & Selbstwahrnehmung ○ Bewusste Begegnung & Kommunikation <p>Zur Einstimmung</p> <p>Als Selbstreflexion vorab diese Fragen, sie zeigen dir mögliche Kursthemen und helfen dir, dich selbst einzuschätzen:</p> <p>Für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Erlebst du Nähe und Distanz als bereichernd? ○ Bist du neugierig auf deine Schattenseiten? ○ Kannst du deine Emotionen regulieren - auch Ängste? ○ Fällt es dir leicht, Grenzen zu setzen? ○ Fühlst du dich lebendig, frei autonom und verbunden gleichermaßen? ○ Bist du so, wie du dich magst, emotional, sexuell, körperlich und in Begegnung? <p>Für deine Beziehung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Könnt ihr euch nah sein - auch ohne Worte? ○ Sprecht ihr offen über Gefühle? ○ Wächst ihr miteinander? ○ Spürt ihr Leichtigkeit & Tiefe im Zusammensein? ○ Habt ihr Ziele, die euch Leichtigkeit und Lebenslust spüren lassen?
Seminargebühr	<p>Offener Kennenlernabend: kostenfrei</p> <p>Paketpreis (alle Abende incl. Online) 180,00 €</p> <p>Offener Onlineabend: 30,00 €</p>
Zahlungsmodalität	<p>Kursgebühr bei Rechnungsstellung fällig</p>