

**Eine gelingende  
Beziehung leben?**

---

**Eine neue, passende  
Beziehung beginnen?**

Eine lebendige, gesunde und liebevolle Beziehung mit dem Partner / der Partnerin zu führen ist für viele Menschen ein sehnlicher Wunsch und doch mit vielen Herausforderungen verbunden. Eine gelingende Beziehung erfordert mal Nähe, mal Distanz, ehrliche Kommunikation, den Mut, die eigene Verletzlichkeit zu zeigen, Akzeptanz gegenüber dem Partner / der Partnerin und seinen / ihren Eigenheiten, die uns vielleicht nicht immer so zusagen.

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst, die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrnehmen und das Arbeiten an hinderlichen Mustern und Überzeugungen sind die Grundlage auf dem Weg in eine gelingende Beziehung. An den sechs Abenden erhöhen Sie Ihre Selbstwirksamkeit und schaffen so neuen Raum für Veränderungen in Ihrer Beziehung oder für eine neue Beziehung.



**Leitung**  
Daisy Izsak

Coach für Imaginations-  
gesteuerte Intervention und  
für lösungsorientierte Trance-  
und Traumatherapie, Traine-  
rin für Gewaltfreie Kommu-  
nikation, Seminarleiterin für  
Persönlichkeitsentwicklung,  
Sensitivität und Wahrneh-  
mung, Ausbildung in system-  
orientierter Kurzzeitberatung,

Grundausbildung in Psycho-  
synthese, Ausbildung in  
Matrix/ Quantenheilung,  
Coach EFT (Emotional Free-  
dom Techniques)

## Voraussetzungen

Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, die bereit sind, an sich selber zu arbeiten, und Offenheit und Neugierde für das ICH und DU mitbringen.

## Gruppengrösse und Methoden

Mind. 8, max. 14 TeilnehmerInnen.  
Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexionsfragen, Körperübungen.

## Inhalte

- Meine (aktuelle/letzte) Beziehung wahrnehmen
- Die eigenen Überzeugungen ausmisten
- Die eigenen Bedürfnisse erkennen
- Intimität, Nähe und Distanz
- Wie sage ich es ihr / ihm
- In Beziehung bleiben



### Leitung

Esther Giger

[www.veraenderungsberatung.ch](http://www.veraenderungsberatung.ch)

Somatische Traumaberaterin, Coach und Lebensberaterin, Energie- und Heilarbeit, Kursleiterin für Persönlichkeitsentwicklung, Ausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Kurzzeitberatung, Trauma-Arbeit STA, eidg. dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich,

Entspannungstrainerin, SVEB I und II, dipl. psychologische Beraterin ILPT, Diplomausbildung spirituelles Heilen und Medialität

## **Kurszeiten und -kosten**

- Kurskosten CHF 80.– pro Abend, auch einzeln buchbar.  
Bei Buchung aller Abende CHF 440.–
- 18.30–20.30 Uhr
- Mitzubringen sind Schreibmaterial und bequeme Kleidung.
- Einzahlung lautend auf:  
Veränderungsberatung Esther Giger  
PostFinance, Kontonummer: 61-918734-6  
IBAN: CH69 0900 0000 6191 8734 6  
BIC: POFICHBEXXX

## **Kursort und Anmeldunga**

Der Kurs findet statt an der Friedaustasse 17, 8003 Zürich, c/o HOP! Züri  
Anmeldung per SMS: 078 796 10 10  
Anmeldung per E-Mail: [info@veraenderungsberatung.ch](mailto:info@veraenderungsberatung.ch)

## **Daten und Inhalt**

18. September	Meine (aktuelle / letzte) Beziehung wahrnehmen
02. Oktober	Die eigenen Überzeugungen ausmisten
16. Oktober	Die eigenen Bedürfnisse erkennen
30. Oktober	Intimität, Nähe und Distanz
13. November	Wie sage ich es ihr / ihm
27. November	In Beziehung bleiben