

2026

ZePP

Zentrum für Primäre Prävention
und Körperpsychotherapie

Herz-Zeit für Paare

Ressourcenstärkung durch bindungs- und herzbasierte Körperpsychotherapie

Ein 5-tägiger Sommer-Workshop für Paare
mit Thomas Harms und Karin Meyer-Harms

In diesem Sommer-Retreat gibt es Zeit und Raum für Paare, um ihre Beziehung durch herzbasierte Körperpsychotherapie, angeleitete Gespräche und Meditationen zu stärken.

Die zentrale Annahme des Workshops lautet, dass echte Verbindung zum Anderen nur gelingen kann, wo der innere Dialog mit den Informationen des eigenen Körpers erhalten bleibt. Den Anderen verlieren heißt immer auch den Kontakt zu sich selbst verlieren.

Als Ausgangspunkt des Seminars dienen typische Alltagssituationen in der Beziehung, in denen Nähe, Vertrauen und Abstimmung der Gefühle verloren gehen.

In Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und herzorientierten Körperübungen bekommen die Partner*innen für sich selbst oder in Paaren reichlich Gelegenheit, die Dynamik ihrer guten oder schwierigen Beziehungszeiten zu studieren und erfassen.

Durch einfache Übungen werden die Teilnehmer*innen gezielte Werkzeuge kennenlernen, um auch in angestregten Paarzeiten eine einführende Verbindung zu sich selbst und den Gefühlen des Partners/der Partnerin zu bewahren.

Immer wieder werden die Paare in den Tagen angeleitete Gespräche mit klaren Regeln durchführen. Diese verkörperten Zwiegespräche sind eine modifizierte Form des Konzeptes der »Zwiegespräche«, die ursprünglich von dem Psychoanalytiker Lucas Moeller entwickelt wurden. Diese Paarzeiten sind Räume, um dem Anderen zuzuhören sowie versteckte Bedürfnisse und Wünsche dem Anderen zu offenbaren und mitzuteilen.

Der Workshop wird neben den Kurs- und Übungseinheiten auch freie Zeit bieten, um gemeinsam oder allein die schöne Natur im Umland zu genießen und sich mit anderen Menschen über das Abenteuer von Liebesbeziehungen auszutauschen. Besonders empfehlenswert sind Fahrradtouren rund um Hude oder im Hassbruch – einem der ältesten Urwälder Deutschlands –, Schwimmen im nahe gelegenen Waldsee oder Meditationen inmitten von Kornfeldern vor den Toren des Tagungshauses.

Schreibambulanz | Elternschule Körperpsychotherapie | Weiterbildung

Bahnhofstraße 12
28195 Bremen

Telefon 0421 349 12 36
kontakt@zeppbremen.de
www.zeppbremen.de



Herz-Zeit für Paare

Körperarbeit und Zwiegespräche
für Mensch-Sein in Paaren

Leitung

Thomas Harms und Karin Meyer-Harms

Termin

12.–16. August 2026
Tag 1–4: 10–18 Uhr / Tag 5: 10–13 Uhr mit
abschließendem Mittagessen

Kosten

975 EUR pro Paar
(zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort

Hotel Lethehof in Oberlethe
www.hotel-lethehof.com

Anmeldung bitte nur über die Homepage
www.zeppbremen.de/herz-zeit

Telefonische Auskünfte

Telefonische Auskünfte

Sekretariat ZePP | Telefon 0421 349 12 36
Sprechzeiten: Di u. Do 10:00 – 12:00 Uhr
Mi 14:00 – 15:00 Uhr

Anrechnung Zertifizierung: 2,5 Einheiten Selbsterfahrung