

● TERMINE & PREIS

**Fr., 12.6., 18.30 h –
Mi., 17.6.26, 14.00 h**
Ort/Anmeldung:
ZIST Penzberg Nr. 260630

**So., 16.8., 18.30 h –
Fr., 21.8.26, 14.00 h**
Ort/Anmeldung:
ZIST Penzberg Nr. 260831

Kursgebühr je Workshop
910 € pro Person
zuzüglich Vollpension im
Doppelzimmer pro Person

● **Hinweis**
Wir machen Sie darauf auf-
merksam, dass eine finanzielle
Unterstützung für Workshops
zur Selbsterfahrung durch den
ZIST Förderverein e. V. möglich
ist. Bei Interesse schreiben Sie
uns an: verein@zist.de

● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:
Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339
Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

📍 **ZIST** ist ein Institut für persönliche und berufliche
Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz
durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung
und Psychotherapie vor dem Hintergrund der
Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz
der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland
in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

👤 SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen
Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit,
Kreativität und Spiritualität.

👥 FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefen-
psychologisch fundierten, potentialorientierten
und Spiritualität integrierenden Verfahren.

🎓 ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten
(m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie
für Psychotherapie*.

➕ WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten
(jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



Ela Buchwald | Volker Buchwald

DAS EINFACH LIEBE RETREAT FÜR PAARE

Entspannte Sexualität leben



SELBSTERFAHRUNG
MÄNNER, FRAUEN, KINDER – BEZIEHUNGEN

JUNI | AUGUST 2026

DAS EINFACH LIEBE RETREAT FÜR PAARE

● KURSBESCHREIBUNG

Ein Liebespaar sind zwei Menschen, die sich lieben. So einfach ist das. Doch wie geht sie, diese Liebe? Was bestimmt, ob man sich in seiner Partnerschaft zu Hause fühlt?

Sexualität spielt dabei eine viel größere Rolle, als die meisten denken ... und genau hier schlummern entscheidende Fragen. Wie gehen wir als Paar mit Erwartungen, Routine oder scheinbar unterschiedlichen Bedürfnissen im Sex um? Wo ist Platz für echte Verbundenheit?

Sex ist das körperliche Fundament der Liebe.

Er ist der Raum, in dem wohlige Nähe entstehen kann, Momente voll warmer Lebendigkeit und kribbelnd-freudigem Wir. Diese ganz besondere Intimität gelingt, wenn Körper, Herz und Seele zueinander finden. Auf diese Reise nehmen Sie Ela und Volker Buchwald in diesem Retreat mit. Fünf Tage lang erfahren Sie sich als Paar völlig neu. Sie lernen, einander leicht, ohne Druck und Stress zu begegnen ... im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele. Schritt für Schritt installieren Sie die körperliche Ebene als wohltuende Selbstverständlichkeit in der Beziehung. So wird Sex zur schönsten Sache der Welt, zum erfüllenden Ausdruck Ihrer Liebe.

Das Retreat richtet sich an Paare, die miteinander den großen Schatz der entspannten Sexualität entdecken wollen. Wach und achtsam entwickeln sie ein Gefühl dafür, welch großes Geschenk Momente der tiefen Verbundenheit sind, die durch eine neue Art des Liebe-Machens entstehen kann. Und was gibt es Schöneres?

Bitte beachten Sie bei Ihrer Anmeldung:

Entspannte Sexualität ist zwar für jede Form der Liebe geeignet, dennoch ist dieses Retreat speziell für heterosexuelle Paare konzipiert. Grund dafür ist der starke Fokus auf die unterschiedlichen körperlich-energetischen Phänomene zwischen Mann und Frau, die die Basis für dieses Retreat legen.

Retreat-Inhalte

- Theorie: Wissen über Körperphänomene zwischen Mann und Frau, Modelle von Stress- und Selbstregulation, Phänomenologie der Wahrnehmung.
- Körperarbeit: Bewegungsübungen zum Entspannen und Entstressen, Erforschung von Spürebene, Übungen zu bewusstem Im-Körper-Sein.
- Entspannung: Leichtigkeit in der Sexualität leben ohne Stress und Leistungsdruck.
- Kommunikation: Als Paar ohne Emotionen im Gespräch miteinander sein.

Ela und Volker Buchwald sind seit 1992 verheiratet und Eltern von drei erwachsenen Kindern. Sie sind ausgebildet in Bewusstseins- und Körperarbeit. Geprägt durch den Ansatz Slow Sex nach Diana Richardson haben sie aus der Essenz ihrer Erfahrungen einen eigenen Prozess entwickelt: Einfach Liebe

Literatur

Ela und Volker Buchwald: *Das Einfach Liebe Prinzip*, Verlag lübbe-life

● BIOGRAFIEN



Ela Buchwald, Mutter von drei erwachsenen Kindern, ist Heilpraktikerin, Traumatherapeutin (Somatic Experiencing) und ausgebildet in Bewusstseins- und Körperarbeit. Geprägt von der langjährigen Zusammenarbeit mit Diana Richardson (Slow Sex) liegt der Schwerpunkt ihrer Arbeit auf dem Thema *Entspannte Sexualität* und körperorientierte Therapie. Ela Buchwald ist Produzentin des Films *Slow Sex – wie Sex glücklich macht*. Sie arbeitet als Coach, Seminarleiterin und Autorin. www.elabuchwald.de
www.einfach-liebe.de



Volker Buchwald, Vater von drei erwachsenen Kindern, ist Golf- und Meditationslehrer und ausgebildet in Bewusstseinsarbeit. Das Kennenlernen der Arbeit von Diana und Michael Richardson (Slow Sex) im Jahr 2003 war für ihn ein tiefgreifender, persönlicher und heilsamer Veränderungsprozess und ganz entscheidender Wendepunkt in seinem Leben. Seitdem forscht er zusammen mit seiner Frau Ela Buchwald auf dem Gebiet von Liebe und *Entspannter Sexualität* und arbeitet als Coach, Seminarleiter und Autor zu diesem Thema. www.einfach-liebe.de

