

Das Einfach Liebe Retreat für Paare

Entspannte Sexualität leben

Termin:	Fr., 12.6.2026, 18.30 h bis Mi., 17.6.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	910 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260630
Leitung:	Ela Buchwald, Volker Buchwald

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 Spüreebenen, 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

Weitere Informationen:

Zur Kursgebühr (910 € pro Person) kommen Vollpensionskosten im Doppelzimmer pro Person hinzu.

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.

Internet: 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.

Internet: www.einfach-liebe.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/das-einfach-liebe-retreat-fuer-paare-2>