

### ● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Iffeldorf oder Penzberg – oder möglicherweise auch direkt von München Richtung Kochel nach Iffeldorf oder Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

### ● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unteraurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wald und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



Stand: 09.05.2022

- **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 in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



**ZIST gemeinnützige GmbH**

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
Telefon **+49-8856-93690**  
Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
und 14.00 – 15.30 Uhr

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook



Ela Buchwald | Volker Buchwald

## DAS EINFACH LIEBE RETREAT FÜR PAARE

Entspannte Sexualität leben



SELBSTERFAHRUNG  
MÄNNER, FRAUEN, KINDER – BEZIEHUNGEN

JANUAR | AUGUST 2023

# DAS EINFACH LIEBE RETREAT FÜR PAARE

## ● TERMINE & PREIS

**Di., 17.1., 18.30 h –  
So., 22.1.23, 14.00 h**  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 230130

**Di., 8.8., 18.30 h –  
So., 13.8.23, 14.00 h**  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 230830

Kursgebühr je Workshop  
730 €\*\*\* pro Person  
zuzüglich Vollpension  
430 € pro Person  
im Doppelzimmer

\*\*\*Im Preis ist die  
Ermäßigung für Paare  
bereits mit eingerechnet.

## ● Hinweis

Wir machen Sie darauf  
aufmerksam, 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](mailto:verein@zist.de)

## ● 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 diesen großen Schatz entdecken wollen. Wach und achtsam entwickeln sie ein Gefühl dafür, welch großes Geschenk solche Momente der tiefen Verbundenheit sind. Und was gibt es Schöneres?

### Retreat-Inhalte

- Theorie: Wissen über Körperphänomene, 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](http://www.elabuchwald.de)  
[www.einfach-liebe.de](http://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](http://www.einfach-liebe.de)