

Kosten (inkl. Pausenverpflegung und Apéro Riche)
CHF 140/100* für Paare
CHF 70/50* für Einzelpersonen
* für Mitglieder Gönnerverein Paulus Akademie und FKSZ,
mit KulturLegi, AHV/IV- oder Studierenden-Ausweis

Kinderbetreuung mit Malatelier (pauschal)
CHF 10

Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis
am 1. November 2026 auf www.paulusakademie.ch

Veranstaltungsort

Paulus Akademie
Pfungstweidstrasse 28
8005 Zürich

paarbildung ist ein Angebot von



KATHOLISCHES
eheSEMINAR

**PAULUS
AKADEMIE
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT**

Annullationsbedingungen

Bei einer Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50 verrechnet. Bei einer späteren Abmeldung wird der gesamte Betrag in Rechnung gestellt. Die Anzahl Teilnehmende ist beschränkt. Veranstaltungen mit zu kleiner Teilnehmerzahl können abgesagt werden, wobei das Kursgeld zurückerstattet wird.

MIT ALLEN SINNEN LIEBEN INTIMITÄT, LUST UND HINGABE NEU ENTDECKEN



Bild: iStock

paarbildung

Impuls und Workshops

SA 7.11.2026
14.00 bis 18.30 Uhr

**PAULUS
AKADEMIE
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT**



Intimität, Sinnlichkeit und Lust gehören zu den schönsten Erfahrungen in Beziehungen. Oft stehen uns aber alte Muster, Leistungsdruck oder die Angst vor Verletzung im Weg, selbst wenn der Wunsch nach Verbindung gross ist.

Was verändert sich, wenn du die Verantwortung für dein Erleben übernimmst?

Erfahre von der renommierten Psychologin, Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Ursina Donatsch, wie du deine eigenen Bedürfnisse erkennst, deine Sinnlichkeit selbst gestaltest und Unbefangenheit in dein Liebesleben bringst.

In den anschliessenden Workshops mit erfahrenen Paarberater:innen vertiefst du weitere inspirierende Facetten rund um Sinnlichkeit und Beziehung: Achtsame Übungen, Selbstreflexionen und Fachimpulse laden dich dazu ein, Intimität neu zu entdecken und deine Liebesbeziehung lustvoll zu bereichern.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit paarbildung

Leitung und Moderation

- Sylvia Sperka, paarbildung
- Belinda Daniele und Cynthia Jucker, Paarberatung im Kanton Zürich
- Dana Sindermann, Paulus Akademie

Programm

13.30 Uhr Ankunft und Kaffee

14.00 Uhr **Interaktiver Vortrag**
Die Kunst des Empfangens
Wenn Lust und Genuss bei dir beginnen
Dr. Ursina Donatsch, Psychologin, Paar- und Sexualtherapeutin sowie Autorin des Buches «Wie geht Beziehung?»

15.15 Uhr Pause

15.45–17.00 Uhr **Workshops**
und Jeder Workshop dauert 75 Minuten und wird zweimal
17.15–18.30 Uhr angeboten

- Die Kunst des Gebens und Empfangens
Intimität mit allen Sinnen Ursina Donatsch
- Mit offenem Herzen begegnen
Wie echte Intimität entsteht Ben Kneubühler
- «Aber ich habe so gar keine Lust»
Was brauchst du, um dein Begehren zu wecken?
Birgit Kollmeyer
- Verführung und Verbindung
Ein Erfahrungsraum für Paare Katrin Lukas

18.30 Uhr Apéro Riche und Austausch