

# Mann & Frau Tag

Bedürfnisse erkennen, verstehen, leben

mit *Martina Elisabeth Mittrup & Christian Bergmann*

am Samstag den 25.10.25 im Kulturraum Prien



In jeder Begegnung zwischen Mann und Frau wirken bewusste und unbewusste **Bedürfnisse** – nach Nähe, Freiheit, Anerkennung, Geborgenheit, Berührung und vielem mehr. Wenn diese Bedürfnisse nicht gesehen oder ausgedrückt werden, entstehen oft Missverständnisse, Rückzug oder Verletzungen.

Dieser Tag lädt dich ein, in einem geschützten, achtsamen Raum deine eigenen Bedürfnisse tiefer wahrzunehmen, ihnen Ausdruck zu geben und die darin liegenden Schätze zu entdecken. Wir erforschen gemeinsam:

- Welche Bedürfnisse bewegen mich in Beziehung?
- Wie kann ich sie klarer spüren und liebevoll ausdrücken?
- Wie gelingt es, Bedürfnisse zu kommunizieren, ohne Druck oder Schuldgefühle?
- Wie können Männer und Frauen voneinander lernen und sich gegenseitig bereichern?
- Welche Bedürfnisse tragen mich in Beziehung – und welche habe ich vielleicht lange verdrängt?
- Wie lassen sich alte Verletzungen in Heilung verwandeln?

Durch achtsame Begegnungsübungen, Austausch im Kreis, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Momente der Stille schaffen wir eine Atmosphäre, in der Offenheit, Respekt und Lebendigkeit wachsen dürfen.

Der **Mann-Frau-Tag** lädt dich ein, deine eigenen Bedürfnisse tiefer kennenzulernen, sie wertzuschätzen und Wege zu finden, sie authentisch ins Leben und in deine Beziehungen einzubringen.

**Samstag, den 25.10.25, 10.00 – 18.00 Uhr**

**Kosten: 90 € (für Paare 160 €)**

**Ort: Kulturraum Prien, Ernsdorfer-Str. 2 in 83209 Prien am Chiemsee**

**Anmeldung: Martina: [info@kimaya.gold](mailto:info@kimaya.gold) oder Christian: [cb@christian-bergmann.de](mailto:cb@christian-bergmann.de)**

**Erlebe einen Tag voller intensiver Transformation und Heilung!**