

**Workshops:  
Kommunikation, streiten,  
Körperlichkeit,  
Eltern sein – Paar bleiben,  
Tanzen, Yoga,  
singen, Achtsamkeit,  
contact improvisation**



**FRANKFURTER  
PAARTAGE**



**Schön, dass Sie  
sich Zeit nehmen!**

**Zeit für das Programm der  
Frankfurter Paartage 2023!**

Wir laden Sie herzlich ein zu einer vielfältigen Veranstaltungsreihe rund um das Thema Paare und Paarsein. Im Alltag kommt das Paarsein oft zu kurz unter den Herausforderungen des täglichen Lebens. Die Angebote während der Paartage sollen es leicht machen, sich eine Auszeit als Paar zu nehmen und die Paarbeziehung zu stärken.

Denn Paare bilden die zentrale Achse des Zusammenlebens und damit einen wichtigen Baustein der Gesellschaft, der als Basis für gesellschaftlichen Zusammenhalt zu verstehen ist. Die Pandemie hat gezeigt, wie wichtig und zentral der Raum von Partnerschaft und Familie ist.

Die Frankfurter Paartage 2023 bieten wieder eine Mischung aus Vorträgen, Workshops und Unterhaltungen: Sexualität als Kommunikation? Kleine Auszeit zu zweit? Streit-Rituale einüben? Contact Improvisation ausprobieren? Dies und noch vieles mehr finden Sie in unserem Programm. Schauen Sie, worauf Sie Lust haben!

Wir freuen uns, Sie als Paar, mit Freunden und Freundinnen oder auch alleine zu begrüßen.

**Seien Sie herzlich willkommen!**

Das Team der Ehe- und Sexualberatung  
des Haus der Volksarbeit e.V., Frankfurt



[www.frankfurter-paar-tage.de](http://www.frankfurter-paar-tage.de)

**Veranstalter:**

Ehe- und Sexualberatung  
Haus der Volksarbeit e.V.  
Eschenheimer Anlage 21  
60318 Frankfurt am Main  
[www.hdv-ffm.de](http://www.hdv-ffm.de)

**Anmeldung:**

Erforderlich, wenn im Programm vermerkt.  
Bitte über [www.frankfurter-paar-tage.de](http://www.frankfurter-paar-tage.de)

**Anmeldeschluss: 25.10.2023**

**Infos:**

Tel. 069 1501-140, Mo – Fr. 09:00 – 15:00 Uhr

**Kosten:**

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

**Kooperationspartner:**

Haus am Dom

Für die finanzielle Unterstützung danken wir dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration, dem Referat für Ehe- und Beziehungspastoral im Bistum Limburg, dem Gesamtverband der kath. Kirchengemeinden Frankfurt und dem Haus am Dom.

**02. — 17.  
November '23**

Vorträge, Workshops  
und Kulturelles

**Frankfurter  
Paartage**

**Zeit für mich,  
Zeit für dich  
und für uns**

**Anmeldeschluss für die Workshops: 25.10.2023**

unterstützt durch



HAUS DER  
VOLKSARBEIT E.V.



ZENTRUM FÜR BERATUNG,  
ERZIEHUNG UND BILDUNG

**Zuerst der Mensch**

02.11.2023 – 08.12.2023

### » Foto-Ausstellung „Paar-Momente“

Die Foto-Ausstellung zeigt eine Vielfalt von Paaren und von Momenten des Paar-Seins.

Ort: Haus der Volksarbeit, Treppenhaus Haus A  
Ganztäglich zugänglich

Donnerstag, 02.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

### » Die Paar-Probleme: Sexualität ist Kommunikation

Immer wieder dreht es sich bei Paaren um die Sexualität. Es sind komplexe Zusammenhänge, die mitspielen, wenn es um Lust und Unlust geht – bei jedem Paar mit unterschiedlicher Gewichtung.



Podiumsgespräch mit Paar- und Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning, Flensburg, (TV-Sendung MAKE LOVE, Spotify Podcast „Beziehungsweisen“ und „Ach, komm! – der Sex-Podcast“) und Radiomoderatorin Catherine Mundt (hr)

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt  
Kooperation: Haus am Dom

Montag, 06.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

### » Hast Du was gesagt? Nein, das war gestern!

Von den Tücken der Kommunikation

Workshop mit Bärbel Gathof und Daniela Lukacic, Paartherapeutinnen der Ehe- und Sexualberatung

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr

### » Jeder der laufen kann, kann auch tanzen: swing für Anfänger:innen

Einführungsworkshop mit Diereck Dross, Tanzlehrer

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Tanzschule Dross, Hanauer Landstr. 155 – 157  
Zugang über die Ferdinand-Happ-Str. 36 (Hof), Frankfurt

Donnerstag, 09.11.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

### » Kleine Auszeit für Zwei

Mit Achtsamkeit entschleunigen, Atem schöpfen und die Paarbeziehung stärken.

Workshop mit Tanja Duda, Achtsamkeitstrainerin, Paartherapeutin der Ehe- und Sexualberatung und Andreas Rittirsch, Systemischer Paar- und Familientherapeut

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Freitag, 10.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

### » Hast du Töne?! Sing-dich-frei für Zwei

Viele Paare wünschen sich Austausch und Gleichklang miteinander, sind jedoch manchmal des Kommunizierens über Worte müde. Da kann das ungezwungene Spiel mit Atmung und Stimme Körper, Geist und Seele wieder stärken.

Workshop mit Tanja Duda, Paartherapeutin der Ehe- und Sexualberatung und Robert Ostheimer, freier Musiklehrer, Darmstadt

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich  
Sie benötigen keine Vorerfahrung!

Ort: Haus der Volksarbeit

Samstag, 11.11.2023, 09:30 – 13:30 Uhr

### » Eltern sein – Paar bleiben.

Der Alltag ist voll mit Terminen – Arbeit, Kinder, Haushalt – da bleibt die Paarbeziehung oft auf der Strecke. Wir wollen Ihnen Zeit und Raum für Ihre Partnerschaft geben.

Ein Angebot von Elisabeth Knirim, Dipl.-Päd., Physiotherapeutin, Familienberaterin und Norbert Rudnik, Syst. Therapeut, Dipl.-Soz.



Mit Kinderbetreuung / Anmeldung erforderlich

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Samstag, 11.11.2023, 15:00 – 19:00 Uhr

### » Einander anders wahrnehmen – Contact Improvisation

Bei dieser (Bewegungs-)Form nonverbaler und improvisierter Kommunikation, geht es darum, zunächst sich selbst und das Gegenüber wahrzunehmen und daraus gemeinsame Bewegung entstehen zu lassen.

Ein Workshop mit Drew Mazyck, Soziologe und freier Künstler. Er leitet in verschiedenen Kontexten Workshops in Contact Improvisation an.

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Samstag, 11.11.2023, 15:00 – 19:00 Uhr

### » Wir lieben uns – wir streifen uns

Ein Fair-Streit-Training für Paare, Eltern und Liebende. In diesem Workshop werden Paar- und Familien-Streitrituale eingeübt, die faires Streiten ermöglichen, Ängste abbauen und klare Grenzen setzen, ohne zu verletzen.

Workshop mit Andrea Marschall-Schneider, Systemische Familien- und Paarberatung, Viernheim

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Sonntag, 12.11.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

### » Partner-Yoga – Gemeinsam entspannen

Einführungsworkshop mit Chris Bodner, Yoga-Trainerin

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Sonntag, 12.11.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

### » Wir lieben uns – wir streifen uns

Ein Fair-Streit-Training für Paare, Eltern und Liebende. In diesem Workshop werden Paar- und Familien-Streitrituale eingeübt, die faires Streiten ermöglichen, Ängste abbauen und klare Grenzen setzen, ohne zu verletzen.

Workshop mit Andrea Marschall-Schneider, Systemische Familien- und Paarberatung, Viernheim

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Sonntag, 12.11.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

### » Partner-Yoga – Gemeinsam entspannen

Einführungsworkshop mit Chris Bodner, Yoga-Trainerin

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Sonntag, 12.11.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

### » Jeder der laufen kann, kann auch tanzen: Discofox für Anfänger:innen

Der Workshop richtet sich an alle von 20 – 99 Jahre: Discofox geht überall!

Einführungsworkshop mit Diereck Dross, Tanzlehrer

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Tanzschule Dross, Hanauer Landstr. 155 – 157  
Zugang über die Ferdinand-Happ-Str. 36 (Hof), Frankfurt

Montag, 13.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

### » Paarsein und Körperlichkeit

Ein Workshop für Paare, die gemeinsam darüber nachdenken und erfahren wollen, wie sie ihr körperliches Miteinander erleben.

Mit Stefanie Bussebaum und Annerose Voigt, Paartherapeutinnen der Ehe- und Sexualberatung

Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ort: Haus der Volksarbeit

Dienstag, 14.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

### » Liebevoller Unterschiede – Du nervst! Was braucht die Liebe?

Beziehungen sind schön, wunderbar, erfüllend – aber auch anstrengend, mühsam und kräftezehrend. Was brauchen wir für Kompetenzen, um mit den Veränderungen, Krisen und den alltäglichen Herausforderungen umgehen zu können?



Vortrag und Diskussion mit Dipl.-Psych. Nele Sehr, Hamburg, Sexual- und Paartherapeutin, Klinische Sexologin, Sachbuch-Autorin („Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit“), Kolumnistin

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt  
Kooperation: Haus am Dom

Donnerstag, 16.11.2023, 12:00 – 12:30 Uhr

### » Spiritueller Impuls – JEMAND LIEBT DICH

Irgendwer liebt immer irgendwen. Die Bibel erzählt auf viele Arten von der Liebe. Um eine besondere Liebesgeschichte, die genauso gut in unseren Alltag passen würde, geht es in diesem Impuls.

Mit Simone Krämer, Referentin für Ehe- und Beziehungspastoral

Ort: Haus der Volksarbeit, Kapelle

Donnerstag, 16.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

### » Väterlichkeit heute – psychohistorische und psychoanalytische Aspekte des Vaterbildes

Die Wichtigkeit des Vaters für die kindliche Entwicklung ist erst seit relativ kurzer Zeit auch in der öffentlichen Wahrnehmung. Mit Blick auf die Bedeutsamkeit des Vaterbildes werden die wichtigsten auf die kindliche Entwicklung bezogenen Stationen und Funktionen des Vaters dargestellt.



Vortrag und Diskussion mit Prof. Dr. Matthias Franz, Düsseldorf, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Lehr- u. Gruppenanalytiker, Begründer des Bindungstrainings „wir2“ für Alleinerziehende

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt  
Kooperation: Haus am Dom

Freitag, 17.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

### » Neue „Paar-Szenen“ – literarische Texte gelesen vom Team der Ehe- und Sexualberatung

Eine neue Auswahl von Texten rund um das Thema Liebe und Partnerschaft. Gefunden und gelesen vom Team der Ehe- und Sexualberatung. Musikalisch begleitet von Christoph Hoischen.

Ort: Haus der Volksarbeit