

Hengittävä parisuhde -viikonloppu

Ohjaajat: Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET ja Rauni Nissinen, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET

Kohderyhmä: Pariskunnat, jotka haluavat lisätä elävää yhteyttä itsen ja toisiinsa. Menetelmästä ei tarvitse olla aiempaa kokemusta. Ei sovi kriisissä olevalle parille.

Tavoite: Viikonlopun aikana saa mahdollisuuden tutkia omaa hengittämistä ja kehollisuutta sekä yksin että yhdessä kumppanin kanssa. Teemme kehotietoisuus ja hengitysharjoituksia sekä muita kehollis-mielikuvallisia harjoituksia. Harjoitusten avulla ihmetellään suhdetta itsen, toiseen ja siihen miten parisuhteen hengittävyttä, kunnioittavaa vastavuoroisuutta voidaan edistää.

Sisältö: Viikonloppu sisältää ohjattua kokemuksellista työskentelyä itsenäisesti ja kumppanin kanssa. Omista kokemuksista ja havainnoista keskustellaan kumppanin kanssa ja ryhmässä. Omasta ja parisuhteen tilanteesta ei tarvitse kertoa enempää kuin haluaa. Päiviin jää myös vapaata aikaa liikkumiseen ja lepoon. Osallistujille lähetetään ennakkoon pieni pohdintatehtävä, joka virittää aiheen äärelle. Ryhmän koko on max. 5 paria.

Ajankohta: 7.-9.9.2018 (pe klo 17.00 alkaen, su klo 14.30 päättyen). Tarkempi ohjelma ilmoittautumisen jälkeen.

Paikka: Hotelli Punkaharju <http://hotellipunkaharju.fi/>

Osallistumismaksu: 450 € per pariskunta on sitova eikä sitä palauteta peruutuksen sattuessa.

Ilmoittautuminen: minna.martin@saunalahti.fi



Yöpyminen:

Hotelli Punkaharju, Keisarinnan Huvila

4 x kahden hengen huonetta, 105€/huone/yö

3 x kahden huoneen huoneistoa, 125€/huone/yö

Huoneen varaus ilmoittautuessa Minnalle. Maksut paikan päällä hotellille. Peruutuksen sattuessa, jokainen hoitaa huoneen peruutuksen suoraan hotellille itsenäisesti.

Hotelli Punkaharjun tiedustelut ja varaukset

+358 15 511 311

welcome@hotellipunkaharju.fi

Harjutie 596, 58450 Punkaharju

www.hotellipunkaharju.fi

Muita yöpymisvaihtoehtoja on esimerkiksi Savonlinnassa, Tanhuvaaran urheiluopistokaan ei ole kaukana.

Ruokailut:

Aamiainen sisältyy Punkaharjun hotellissa yöpyvien huoneen hintaan. Lounas 26 € noutopöydästä. Illallisella valittavissa ruokalajia 50€/hlö tai 5 ruokalajia 64€/hlö menukokonaisuuksia.

Kaikille osallistujille varataan lounas lauantaille ja sunnuntaille. Erityisruokavaliotiedot Minnalle ilmoittautuessa. Illallisvaraukset jokainen hoitaa itsenäisesti. Maksut jokainen pari hoitaa paikan päällä hotellille.

