

# 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. Osallistujille lähetetään ennakoon pieni pohdintatehtävä, joka virittää aiheen äärelle. Ryhmän koko on max. 6 paria.

**Ajankohta:** 30.8.–1.9.2019 (pe klo 18.00 alkaen, su päättyen lounaaseen). Tarkempi ohjelma ilmoittautumisen jälkeen.

**Paikka:** Strömforsin ruukki; Ruotsin Pyhtää (lähellä Loviisaa).



**Osallistumismaksu:** 450 € (alv 24 % 87,10 €, veroton hinta 362,90 €) per pariskunta on sitova eikä sitä palauteta peruutuksen sattuessa. Maksu sisältää osallistumisen ja kurssitilan vuokran.

**Ilmoittautuminen:** [minna.martin@outlook.com](mailto:minna.martin@outlook.com)

## Yöpyminen ja ruokailu:

Strömforsin Bed & Bistro <https://bedandbistro.fi/>

Ruukintie 10, 07970 Strömfors

Huone: 100 €/pariskunta/yö, aamiainen ja iltasauna kuuluvat huonehintaan.

Huom! Yksi huoneista on pienempi kuin muut. Tästä huoneesta saa 20 € alennuksen eli huoneen hinta on 80 €/yö.

Lounas: 10-15 €

Kahvi: 5 €

Illallinen: 20-25 €

Kaikille osallistujille varataan lounas lauantaille ja sunnuntaille sekä iltapäiväkahvit lauantaille. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli haluat varata myös illalliset yöpymispaikassa.

Huoneen varaus, erityisruokavaliotiedot ja perjantain & lauantain illallisvaraukset Minnalle ilmoit-  
tautuessa. Yöpymis- ja ruokailumaksut jokainen pari hoitaa paikan päällä Strömforsin Bed &  
Bistroon itsenäisesti.

Peruutuksen sattuessa ilmoitus suoraan Strömforsin Bed & Bistron itsenäisesti. Tällöin osallistuja  
vastaa itse mahdollisista maksuista peruutusta koskien.

Tiedustelut Strömforsin Bed & Bistro puh. 010 504 7100.

Koulutuksen järjestäjät pidättävä oikeuden tarpeellisiin muutoksiin.

