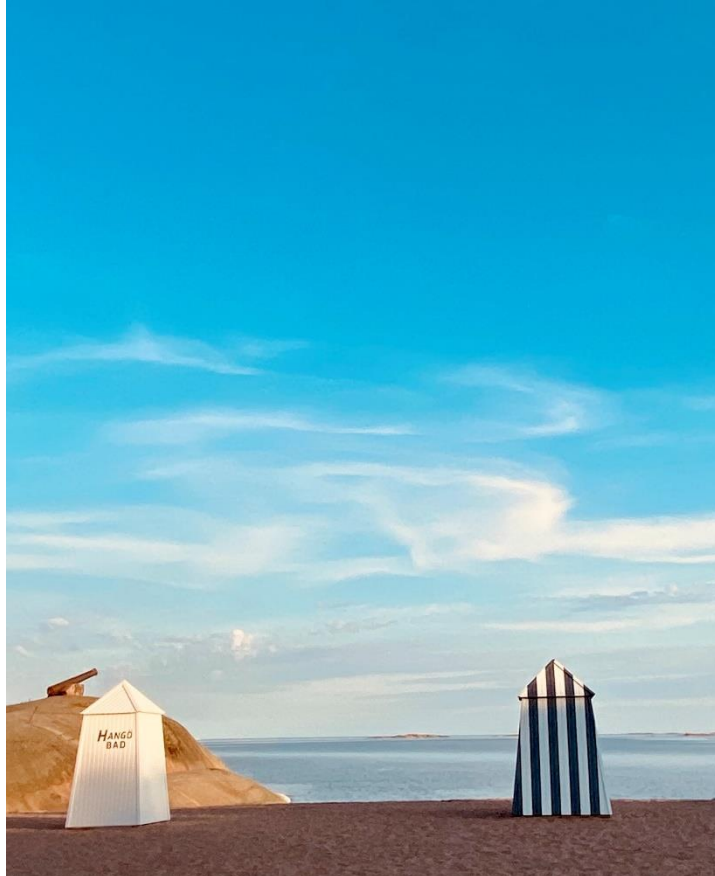


HENGITTÄVÄ PARISUHDEVIIKONLOPPU KESÄISESSÄ HANGOSSA 12.-14.8.2022



Paikka:

Merijoogan studio, Satamakatu 2, 2 krs., Hanko. Merijoogan studio sijaitsee Hangon keskustan tuntumassa kävelymatkan päässä majoituspaikoista. Talon edessä on parkkipaikkoja.

Ohjaajat:

Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti

Rauni Toffer, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET

Molemmat ovat hengityskouluohjaajia ja -kouluttajia.

Kohderyhmä:

Pariskunnat, jotka haluavat elävöittää yhteyttä itsen ja toisiinsa. Hengityskoulu -menetelmästä ei tarvitse olla aiempaa kokemusta. Ei sovi kriisissä olevalle parille.

Sisältö:

Viikonloppu sisältää ohjattua kokemuksellista ja kehollista työskentelyä itsenäisesti ja kumppanin kanssa. Omista kokemuksista ja havainnoista keskustellaan kumppanin ja toisen pariskunnan kanssa sekä jaetaan halutuilta osin kokemuksia myös ryhmässä. Omasta ja parisuhteen tilanteesta ei tarvitse kertoa enempää kuin haluaa. Sään salliessa osa harjoituksista tehdään ulkona. Päiviin jää myös vapaata aikaa liikkumiseen, nautintoon ja lepoon. Osallistujille lähetetään ennakoon pieni pohdintatehtävä, joka virittää aiheen äärelle. Ryhmän koko on maksimissaan 8 paria eli 16 osallistujaa.

Ohjelma

Perjantai 12.8.2022

17.00–19.00 Tutustuminen, yhteinen työskentely alkaa

Lauantai 13.8.2022

10.00–12.30 Yhteistä työskentelyä

12.30–13.45 Lounas

13.45–14.45 Yhteistä työskentelyä

14.45–15.15 Tauko

15.15–17.00 Yhteistä työskentelyä

Sunnuntai 14.8.2022

10.00–11.30 Yhteistä työskentelyä

11.30–12.45 Lounas

12.45–14.30 Yhteistä työskentelyä ja päätöskeskustelu

Pyrimme huolehtimaan aloitus- ja lopetusajoista täsmällisesti, muut päivän kellonajat ovat ohjeellisia ja päivän sisällä ajoissa voi olla pientä tarpeen mukaista vaihtelua. Huomioithan tämän. Tässä vaiheessa ohjelmaan voi vielä tulla muutoksia.

Osallistumismaksu:

Kurssimaksu 450 € per pariskunta

Veroton hinta 362,90 €

Veron määrä 87,10 € (alv 24 %)

Hintaan sisältyy ohjelma, salivuokra sekä studion välineistä joogamatto, korkkiitiilet ja bolsteri. Ota mukaan oma peitto ja tyyny ja sään mukaan riittävän lämpimät vaatteet. Mahdollista ulkona tapahtuvaa työskentelyä varten on hyvä ottaa mukaan oma joogamatto tai iso pyyhe.

Peruutusehdot: Paikka kurssille on varattu, kun varausmaksu 100 euroa on maksettu. Varausmaksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Loput kurssimaksusta 350 € laskutetaan lähempänä kurssin ajankohtaa, eikä sitä palauteta, jos peruutus tapahtuu maksun jälkeen. Osallistumismaksu palautetaan kokonaisuudessaan, jos kouluttajat ovat estyneitä järjestämään koulutuksen. Kouluttajat pidättävät oikeuden tehdä tarpeenmukaisia muutoksia sisältöön ja hintoihin.



Ilmoittautuminen:

minna.martin@outlook.com

Kahvit, ruokailut ja yöpyminen omakustanteiset:

Tauoilla on mahdollisuus kahvitella esim. Cafe Konttorissa muutaman minuutin kävelymatkan päässä studiolta. Kävelymatkan päässä on myös useita lounaspaikkoja, esimerkiksi Origo, Makaronitehdas, Bravas ja Classic pizza. Jokainen hoitaa majoitusvaraukset ja -maksut itse. Suosittelemme tekemään majoitus- ja illallisvaraukset hyvissä ajoin!

