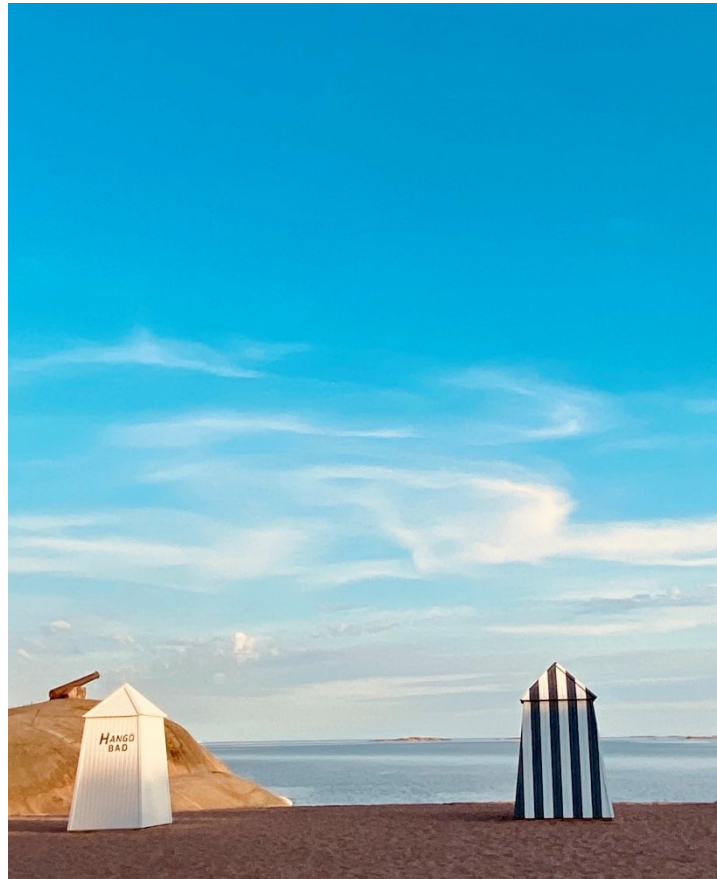


HENGITTÄVÄ PARISUHDEVIIKONLOPPU HANGOSSA 9.-11.8.2024



Paikka:

Merijoogan Hankowellness-studiotila, Satamakatu 2, 1 krs.

Tila sijaitsee Hangon Itäsataman tuntumassa, kävelyetäisyys ravintoloihin ja hotelleihin.

Ohjaajat:

Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja, tietokirjailija.

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 kokemuksia myös ryhmässä. Omasta ja parisuhteen tilanteesta ei tarvitse kertoa enempää kuin haluaa. Päiviin jää myös vapaata aikaa liikkumiseen, nautintoon ja lepoon. Osallistujille lähetetään ennakkoon pieni pohdintatehtävä, joka virittää aiheen äärelle. Ryhmän koko on maksimissaan 8 paria eli 16 osallistujaa.



Ohjelma

Perjantai 9.8.2024

17.00–19.00 Tutustuminen, yhteinen työskentely alkaa

Lauantai 10.8.2024

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 11.8.2024

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, päivien muut kellonajat ovat ohjeellisia. Huomioithan tämän. Pidätämme oikeuden tehdä ohjelmaan muutoksia.

Osallistumismaksu

sisältää ohjelman ja salivuokran

- Kurssimaksu 496 € per pariskunta
- Veroton hinta 400 €
- Veron määrä 96 € (alv 24 %)

Peruutusehdot:

Paikka kurssille on varattu, kun varausmaksu 100 euroa on maksettu. Varausmaksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Loput kurssimaksusta 396 € 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.

Varusteet:

Saamme käyttöön Merijoogan joogamatot ja bolsterit. Ota mukaan oma peitto ja tyyny molemmille. Kerrospukeutuminen mukaviin vaatteisiin ja villasukat ovat suositeltava asustus.

Ilmoittautuminen:

minna.martin@outlook.com

”Hieno viikonloppu. Juuri sopivasti mitoitettu parisuhdetyöskentelyä ja vapaa-aikaa parin kanssa. Minnan ja Raunin antamat tehtävät taitavasti johdattavat sydämen muistamaan, että parisuhde on uusien ovien avaamista.”

”Oli koskettavaa, miten lähelle voi päästä toista hengityksen avulla, miten tila muuttuu aineettomaksi ja kannattelevaksi. Oli turvallinen tila tutkia parisuhdettaan.”



Kahvit, ruokailut ja yöpyminen omakustanteiset:

Tauoilla on mahdollisuus kahvitella läheisissä kahviloissa. Kävelymatkan päässä on useita lounaspaikkoja, esimerkiksi Origo, Makaronitehdas, Bravas ja Classic pizza. Huomioithan, että sunnuntaisin kaikki ravintolat eivät ole auki. Varaudu tarpeen mukaan eväillä. Jokainen hoitaa majoitusvaraukset ja -maksut itse. Suosittelemme tekemään majoitus- ja illallisvaraukset hyvissä ajoin!



Yhteistyökumppani:

Merijooga/Meriwellness Oy

”Onnistuitte luomaan tilasta kannattelevan ja turvallisen, ja jotenkin tuntui, että aika pysähtyi. Vielä maanantainakin tuntui jotenkin haikealta, kun siitä joutui niin pian luopumaan, tunne oli vähän kuin hyvän kirjan päättymisen jälkeen.”

”Hengittävään parisuhdeviikonloppuun laskeutuminen ja oloontuminen oli helppoa, koska hengityskoulun maailma on kotoisa ja rakas. Samalla oli kutkuttavaa saada puoliso mukaan ja olin utelias kokemaan harjoituksia yhdessä hänen kanssaan. Tutut harjoitukset olivat erilaisia, kun niitä teki oman rakkaan kanssa ja parisuhteen näkökulmasta. Oli valtavan koskettavaa ja jopa jotenkin hämmentävää kuunnella mitä hyvää kumppani minusta kertoi muille.”