

## Gitte Sander

---

**Fra:** Gitte Sander [mailto:gittesander.dk]  
**Sendt:** 29. maj 2011 16:53  
**Til:** mail@gittesander.dk  
**Emne:** Lys og luft forude

[Se nyhedsbrevet i en bedre version...](#)



## Kom med og kom videre

Kære læser,

Her kommer lidt mere af samme skuffe som sidst, nu med et foto fra min egen mobiltelefon taget ved swimmingpoolen!

Workshopen på Kreta d. 23. - 29. september er en workshop, hvor vi går mere i dybden med et individuelt arbejde. Der er mulighed for at få indsigt i sin egen og andres karakterstruktur og lære om hvordan vi arter os i parforhold, samt få sagt farvel til eventuelle kedelige mønstre og blænde op for nye målrettede tiltag. Man kan deltage som enkeltpersoner eller som par som opfølgning på et parseminar. Du kan også tage den som en fortsættelse, hvis du har deltaget i en tidligere weekend med personlig udvikling.

Det er ikke så dårligt at sidde og planlægge disse varme solrige udfoldelser i dette regnfulde kolde vejr.

Lots of love your way,  
Gitte

### **IMAGO PÅ KRETA**

**PERSONLIG UDVIKLINGSRUPPE D. 23.- 29. september**



At vågne om natten og se fuldmånen bag denne stau af Athena er magisk...

Vi tager til Tersanas på Akrotiri halvøen på Kreta. Her har vi workshop med fokus på at få en ny energi ind over og gøre et intensivt personligt udviklingsarbejde omkring tidligere, nuværende og kommende relationer.

Der vil være undervisning og øvelser i Imago, som fokuserer på det, der på engelsk hedder 'singles training', altså individuel Imago træning i en gruppe.

Kurset arbejder med at kunne indgå i parforhold på en hel og forbundet måde, hvor gamle kapitler kan lukkes og slippes og nye måder, der bedre afspejler dine dybeste intentioner, kan få plads til at vokse frem. Der vil være teori og øvelser omkring, hvordan du kan forstå og arbejde med den måde du selv og andre har tilpasset sig ved at danne karakterstrukturer og overlevelsesstrategier. Et målrettet arbejde, der muliggør et mere bevidst partnervalg og en bedre tilgang til udfordringer i parforhold og andre relationer.

*Træk stikket ud en stund og sæt tid af til næring og vækst .*



### Workshoppen indeholder:

- Undervisning – Med Imago teori og indsigt i baggrunden for dit partnervalg og hvad du har med din i din bagage, samt hvordan du kan håndtere dine udviklingspunkter på en ny måde.
- Skriftlige øvelser. Få hold på dine helt personlige målsætninger og hvordan du kan arbejde med at tage nye skridt og forandre tingens tilstand.
- Visualiseringer—Find dit trygge sted og fremtidsvisionen.
- Demonstrationer og øvelser—Lær nye værktøjer til kommunikation, som du kan bruge i alle relationer og få integreret dialogværktøjerne gennem personlig træning. Lyt, bliv hørt og lav nye og spændende veje i hjernen!

Workshoppen skaber et trygt og rart miljø for alle. Vi vil arbejde sammen i gruppen, med skriftlige individuelle øvelser og i dialogiske dyader to og to. På en fokuseret måde i et læringsmiljø, der er reflekterende og udviklende. Alle har tavshedspligt.

Vi holder fokus på at have det godt og nyde omgivelserne, samtidigt med at bevidstheden øges. Vi får nogle fælles



Udsigten og omgivelserne er fantastisk. Vi kan se De Hvide Bjerge, det turkisblå hav, olivenlundene og byerne, og himmelen er høj.

Vi arrangerer morgenmad og frokost sammen, som Aggeliki køber ind til. Om aftenen kan vi spise økologisk græsk mad direkte fra køkkenhaven på den lokale taverna med den enestående udsigt til en himmelsk solnedgang, måske vælge at gå ud hver for sig eller lave mad 'hjemme'.

Området er et fredeligt og eftertragtet område med mange seværdigheder og turmuligheder. Det er kun 10 km fra lufthavnen. Vi bruger derfor ikke tiden på at rejse, og vi har skåret det overflødige væk, men satser på nydelse af omgivelser og god mad i en ren form, indsigt, bevægelse og afslapning.

Målet er at komme hjem igen friske og udhvilede såvel fysisk som mentalt og med et nyt overskud.

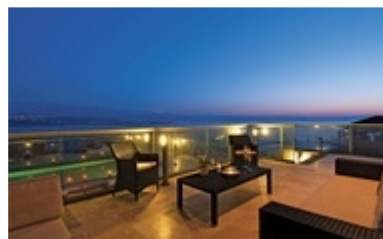


### Deltagere

Der deltager max. 14 personer i denne gruppe.

Gruppen er for dig, som vil udforske:

- Hvordan du kan få mere kærlighed
- Hvilke relationsmønstre du er en del af i dine relationer
- Hvordan og hvorfor du vælger den partner, du vælger
- Hvilke faktorer, der forhindrer dig i at skabe en varig og god kærlighedsrelation
- Hvordan du kan blive den partner du ønsker at være
- Hvordan du kan tage vare på den kærlighed du modtager



Du kan

- Lære ny viden om den ny forskning i relationer, hvordan vi psykologisk og neurobiologisk agerer og udvikler os i relationer.

dejlige oplevelser og deler bolig med hinanden, men med rig mulighed for at trække sig tilbage og være privat. Samtidigt bliver vi klogere og får læring, der kan anvendes i alle relationer.



### Der er også tid til at

- Gå en tur i den skønne natur.
- Tage en tur på mountainbike til de nærmeste badestrande, landsbyer, udsigtspunkter, slugter eller klostre.
- Dase i solen ved poolen og læse en god bog.
- Spille tennis på tennisbanen.
- Snorkle i de turkisblå laguner.
- Køre en tur til byen.
- Få en massage

... eller hvad du nu har lyst til

[Klik her og læs hvad deltagerne mener om disse Personlige Udviklingsgrupper i Danmark](#)



### Indlogering

Vi bor i 'Divine Villas', som er femstjernede huse med hotel-lignende faciliteter. Der er i hvert hus fire gode soveværelser med eget badeværelse og TV m. DVD, samt stue, fuldt udstyret køkken og egen pool. Til de fleste værelser er der en egen terrasse/altan. Man deler værelse med en anden i adskilte senge.

- Deltage i processer, som kan give dig en større indsigt i forhold til din personlige baggrund igennem opvæksten og tidligere signifikante parforhold. Om hvad der er din særskilte erfaring, dine mønstre og vaner.
- Ved at lære mere, kan du blive mere bevidst. Få en retningsplanke, når du farer vild, en hjælp til nye og mere konstruktive måder at handle på. Når skredet imellem intention og resultat er for stort, er der brug for en større bevidsthed, for at kunne gøre noget nyt.
- Der er ingen grund til at grave i fortiden for at jamre eller klage. Men hvis du vil lære noget, er det nogle gange nødvendigt også at se gamle spøgelse i øjnene. Derfor vil du også komme til at arbejde med din bagage og medbragte erfaringer fra opvæksten og tidligere parforhold.
- Du kan arbejde med dig selv både kropsligt og mentalt. På stedet kan du meditere, svømme, snorkle, cykle, spille tennis, lave yoga, spise god mad og få din søvn, alt sammen indsatser, der understøtter at komme i kontakt med og udvikle dit sundeste selv i de dejlige omgivelser.

Hvis du vil forberede dig kan du eventuelt læse bogen "Keeping the love you find" af Harville Hendrix, som meget af indholdet er baseret på. Men det er ikke nødvendigt.

### Tid og sted

23. - 29. september 2011

Der er daglig workshop for alle i tidsrummet 10-13 & 16-18, i alt 20 timer. Alle deltager i hele workshoppen, men kan iøvrigt bruge middagspausen og aftenerne efter eget ønske, evt. arrangere noget sammen. En dag fri til egne aktiviteter.



### Workshop presenteren

Gitte Sander er Psykoterapeut MPF og certificeret Imago Terapeut og certificeret Workshop Presenter Couples og den eneste certificerede Singles Workshop Presenter i Danmark. Gitte har drevet privat praksis siden 2004 og har afholdt rigtig mange workshops med succes i Danmark. Hun kender og anbefaler varmt det område, vi besøger.

*Workshoppen er også meget givende for terapeuter og educatører, der arbejder med Imago til daglig, og som gerne vil udvide deres forståelse og værktøjskasse overfor de mere individuelle baggrunde i relationer.*

### Pris

11.250 kr. pr. person.

Prisen dækker: Flyrejse, 6 døgnsovernat i 'Divine Villas', morgenmad, frokost og aftensmad, leje af biler, et 20-timers kursus i Imagoterapi inkl. egen manual til arbejde med. Det forventes at deltagerne har egen rejseforsikring.

Tilkøb: Vi råder over 2 biler pr. hus. Det er muligt at få arrangeret egen bil, mountainbikes, tennisketchere og massage, samt flyafbestillingsforsikring. Se mere om stedet på [www.divine-villas.gr](http://www.divine-villas.gr)

### Tilmelding og nærmere information



Videre til

**[Læs om Imago Weekend Workshop for Par](#)**

**[9.-10.juli i Odense Sommer workshop for par lige om lidt! Tag et weekendophold i Odense og nyd byen samtidig med!](#)**

[10. -11. september i Odense](#)

[5. - 6. november](#)

[September 17-18 Weekend Workshop in English](#)

[Download brochure for Couples Weekend Workshop 2011](#)

[Imago Workshop for Par på Kreta d. 30.september - 6.oktober \\*\\*\\*](#)

[Personlig Udviklingsgruppe](#)

19.-20 november

[Mindfulness meditationsgruppe hver anden fredag kl. 15.](#)

---

**Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade 38, 2.th. · 5000 Odense C**

Tlf. +45 5132 1049 mail@gittesander.dk www.gittesander.dk



[Afmeld Nyhedsbrev](#)

Ingen virus fundet i denne meddelelse.

Kontrolleret af AVG - [www.avg.com](http://www.avg.com)

Version: 10.0.1375 / Virusdatabase: 1509/3667 - Udgivelsesdato: 29-05-2011