

Imago på Kreta

Personlig Udviklingsgruppe d. 23. - 29. september 2011

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 ny energi og et intensivt personligt udviklingsarbejde omkring relationer. Der vil være undervisning og øvelser, som fokuserer på individuel Imago træning i en gruppe.

Vi 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 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 .

Vi vil arbejde i gruppen, med skriftlige individuelle øvelser og i dyader med dialog. Fokuseret i et læringsmiljø, der er reflekterende og udviklende. Vi får nogle fælles 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.

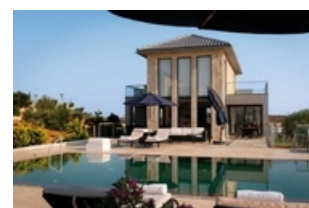
Udsigten og omgivelserne er fantastisk. Vi kan se De Hvide Bjerge, det turkisblå hav, olivlundene og byerne, og himmelen er høj.

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.

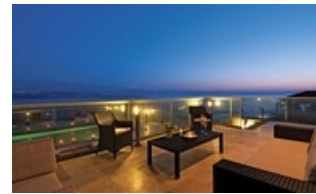
Workshoppen indeholder:

- Undervisning — Imago teori og indsigt i baggrunden for dit partnervalg og din bagage, samt håndtering af udviklingspunkter på en ny måde.
- Skriftlige øvelser med bl.a. personlige målsætninger og hvordan du kan tage nye skridt.
- Visualiseringer—Find dit trygge sted og fremtidsvisionen.
- Demonstrationer og øvelser—Lær nye værktøjer til kommunikation. Få integreret dialogværktøjerne gennem personlig træning.



- Lær om den ny forskning i relationer, hvordan vi psykologisk og neurobiologisk agerer og udvikler os.
- Deltag i processer, mhp. større indsigt i din personlige baggrund igennem opvæksten og tidligere signifikante parforhold. Om din særskilte erfaring, dine mønstre og vaner.
- Få en redningsplanke, når du farer vild, en hjælp til nye og mere konstruktive måder at handle på.
- Arbejd 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, indsatser, der understøtter at komme i kontakt med og udvikle dit sundeste selv.

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.



Der er også tid til at

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



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.



Deltagere

Der deltager max. 14 personer i denne gruppe.

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 aftenene efter eget ønske, evt. arrangere noget sammen. En dag fri til egne aktiviteter.



Pris

11.250 kr. pr. person.

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

Tilkøb: Vi råder over 2 biler pr. hus. Det er muligt at få arrangeret egen bil, mountainbikes, tennisketschere og massage, samt flyafbestillingsforsikring. Se

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.

Tilmelding til kursus for par på Kreta

[Send venligst en Email](#) med følgende oplysninger:

- Navn: Angiv venligst navn, præcis som det står anført i dit pas
- Emailadresse
- Adresse
- Mobiltelefonnummer
- Særlige ønsker i forhold til forplejning eller andet
- Eventuelt ønske om værelseskammerat
- Hvordan du har fået kendskab til kurset
- Andre relevante oplysninger for din baggrund for at deltage

Kusugebyret kan betales i én rate kr. 11.250 ved tilmelding, eller i to rater ved at betale depositum kr. 3375 pr. person ved tilmelding og restbeløbet senest den 15. august 2011. Ved tilmelding senere end d. 15. august betales det fulde beløb.

Kursusgebyret indbetales til Jyske Bank 5051 Kt. 1482296. Angiv venligst navn og kursus ved bankoverførslen.

Ved framelding pga. sygdom eller anden tvingende omstændighed tilbageholdes depositum for administration (svarende til 30% af kursusgebyret).

Din plads er reserveret, når betalingen er modtaget

Vi kan være behjælpelige med ekstra tilkøb ved behov, for eksempel:

Egen bil (der rådes over 2 biler pr. hus)

Mountainbikes

Massage

Internet

Lokale sightseeingture

Afbestillingsforsikring fly

Tillæg for enkeltværelse 2000 kr.

Program

Afgang fredag d. 23. september kl. 16.20 fra Kastrup, Cph

Ankomst fredag d. 23. september kl. 22.30 i Chania lufthavn

Modtagelse i lufthavnen, hvor vi fordeler biler og førere (medbring kørekort, hvis du vil køre). Herefter 10 km til Tersanas og fordeling af værelser.

Der er opredt dejlige senge når vi kommer, håndklæder, badehåndklæder, hårtørrer på stedet, vaskemaskine, tørretumbler og strygejern/bræt, fladskærms TV med DVD på alle soveværelser og privat badeværelse, egen terrasse/altan til næsten alle rum, en dejlig pool til hvert hus m. solsenge og pool-håndklæder, udendørs bruser. Køkkenet er fuldt udstyret med opvaskemaskine, køl/frys, ovn/mikroovn og diverse service og husholdningsapparater.

Rengøring og rene håndklæder hver fjerde dag.

Dagligt program fra lørdag morgen:

Morgenmad kl. 9-10

Undervisning kl. 10-13

Frokost kl. 13

Undervisning kl. 16-18

Aftensmad kl. 18.30

Aggeliki henter, vi arrangerer selv morgenmad plus frokost og rydder op efter os. Aftensmaden spiser vi på en dejlig lokal Taverna med økologisk græsk mad fra køkkenhaven og en fantastisk udsigt. De, som gerne vil ud for dem selv om aftenen kan gøre det – der er flere gode restauranter i området ca. 2,5 km væk.

Workshoppen slutter tirsdag aften og hele onsdagen er således fri til aktiviteter eller afslapning efter eget ønske.

Afgang torsdag d. 29. september kl. 11.55 fra Chania lufthavn

Ankomst torsdag d. 29. september kl. 14.25 i Kastrup, Cph

Det forventes at alle deltager i hele workshoppen, for det bedste udbytte.

Hvis du selv vil arrangere transport til og fra eller har planer om at leje egen bil, bedes dette bemærket i tilmeldingen.

Spørgsmål? mail@gittesander.dk eller tlf. 51321049