

Retreat för par – Fördjupa er relation i underbar miljö

9-16 oktober 2015

Ge mer kraft till er kärlek, återupptäck och kom varandra närmare!

Fyll samtidigt på energi innan vintern, upptäck Kretas vilda, oexploaterade sydkust och njut av kärlek och semester.

En fantastisk chans att få stöd att utveckla er relation – och praktiska verktyg att använda när ni återvänder hem.

Lek, lust & glädje

Varannan dag under veckan jobbar ni tillsammans från morgonen fram till någon timme efter lunch. Tempot är avslappnat och lugnt så att ni lekfullt, lustfyllt och nyfiket kan lära er använda verktyg för att:

- Kommunicera tydligt och med respekt och kärlek – så undviker ni att fastna i tjugiga diskussioner
- Öka närvaro, romantik och intimitet i vardagen – bli magneter som dras till varandra
- Bli tryggare i relationen – motverka osäkerhet och irritation
- Nå fram till varandra med vad ni känner och upplever – för att inte glida isär
- Ge er nya upplevelser av er själva och varandra – så att ni inte tar varandra för givet
- Minska stress som påverkar relationen negativt

Har ni börjat tappa bort varandra?

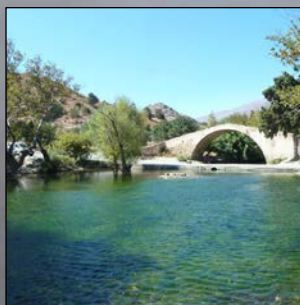
Vi vill med den här retreaten inspirera och dela med oss av verktyg och erfarenheter för er som har en bra relation som ni vill göra ännu bättre, för er som har börjat förlora varandra lite ur sikte och vill mötas på nytt och för er som har en ny relation och vill undvika gamla fallgropar. Här kan göra det i en fantastisk miljö under avslappnade former, med glädje och nyfikenhet.

De tre dagar ni inte jobbar under aktiv handledning har ni inspirerande hemuppgifter som ni kan utföra på en av de vackraste platserna på vår jord samtidigt som ni utforskar omgivningarna, hittar era egna favoritstränder där ni är helt ensamma, vandrar i bergen, följer med oss till marknaden eller upptäcker byar i närheten och de lokala tavernorna där ni äter underbart gott.

Respekt för er integritet

Antalet par som deltar i retreaten är begränsat till fem. Det gör att ni som enskilt par hela tiden har stöd i er process och får individuell feedback i avskildhet. Övningar jobbar ni med privat i avskildhet som par.

Gruppen sammanstrålar före och efter de olika processtegen för instruktioner, samtal och feedback på gruppnivå – men det här är inte gruppterapi, det är helt inriktat på er som enskilt par och er utveckling.



Njut av en bortglömd del av världen

Några gånger om året öppnar vi vårt hus på Kreta – ZorbaZen House – för retreatare och workshops som är små och intima, så att vi kan ge alla deltagare full uppmärksamhet. Den här retreaten/workshopen är upplagd så att ni har gott om tid både att på egen hand utforska en av de vackraste platserna på och praktisera vad ni lär er under workshoppassen.

Vi delar gärna med oss av våra erfarenheter och kunskaper om trakten:

- var ni hittar de bästa stränderna,
- den bästa maten,
- de roligaste utflykterna,
- de vackraste promenaderna,
- var de vilda örterna växer och hur de ser ut,
- var ni köper det lokala vinet, olivoljan, naturhonungen, den bästa getosten m.m. – allt för att ni ska få en så genuin upplevelse som möjligt.

Om oss som leder retreaten

Vi – Alf & Jivan – är ett par sedan 2009. Vi arbetar som rådgivare och terapeuter, både enskilt och tillsammans. Med hjälp av våra kunskaper och erfarenheter samt olika modeller och verktyg hjälper vi individer och par hitta sin egen väg till ett rikare liv med fördjupad närvaro, tillit och trygghet.

Om ert boende

I priset ingår en vecka i dubbelrum på det lilla familjeägda Kastro Hotel, med egen balkong med utsikt över Medelhavet, byn och bergen. Standarden är enkel, servicen personlig och det är rent och välskött. Här finns också en liten restaurang med underbar hemlagad mat.

Om ni vill bo helt för er själva i lägenhet eller hus går det att arrangera – kontakta oss så hjälper vi till.

Fakta

Pris för veckan 9-16 oktober: 4950 kr per person.

2000 kr per person betalas vid anmälan, resterande belopp senast 10 september 2015. Begränsat antal par – max 5 – så anmäl dig i tid.

*Detta ingår: * 3 kursdagar (lör, mån, ons kl 09.00-15.00) * Dokumentation, övningar, uppföljning * 7 nätter i dubbelrum Castro Hotel (enkel standard) med balkong och frukost * Te, kaffe, snacks under kurstid * Gemensam avslutsmiddag, 5-7 rätter & dryck * Hjälp och tips på plats, vi vill göra er retreat så minnesvärd vi förmår.*

*Detta ingår inte: * Resa ToR * Ev transfer från flygplats * Bil/transport (hyrbil rekommenderas starkt) * Luncher och middagar (mycket billigt på de lokala ställena)*

För flygbiljetter: www.ryanair.se, www.apollo.se, www.norwegian.se, www.skyscanner.se

Skicka intresseanmälan/frågor till: info@battretillsammans.se

www.battretillsammans.se

