

CLUB HOUSE[®]

FORMERLY KNOWN AS THE DRAWING ROOM

RELATIONSKURS WEEKEND 5-8 FEBRUARI

Relationer, medberoende och anknytning

Att begripa och förändra relationsmönster.

Hur vi har det i våra relationer påverkar hur vi mår och hur vi fungerar. De mönster vi bär med oss från barndomen och våra tidigare erfarenheter kan forma hur vi relaterar till andra, vilka vi dras- och knyter an till, i kärlek, vänskap och i våra familjer. I bland upplever vi att vi fastnar i destruktiva eller svårbegripliga relationer, där vi kanske upprepar samma mönster om och om igen trots att vi kanske längtar efter förändring.

Denna kurs ger dig möjlighet att utforska och förstå hur din anknytning och dina livserfarenheter påverkar dig och dina relationer idag. Med stöd av terapeutisk ledning ökar du insikt och förståelse för dig själv, dina behov och får verktyg att skapa sundare och mer hållbara relationer - både med dig själv och med andra.

Oavsett om du vill förstå dig själv bättre, bryta negativa mönster eller fördjupa dina relationer så är denna kurs en väg till större klarhet och mer balans.

Relationer, det svåraste som finns?

Under kursen gör vi oss själva och våra relationsmönster mer begripliga. I terapeutisk ledning tydliggör vi vad du varit med om under din uppväxt och hur detta påverkar dig idag. Vi ser hur tidig anknytning och vår erfarenhet genom livet skapat vissa beteenden. Vi kartlägger vad vi nu behöver för att skapa en egen riktning samt hållbara och för dig hälsosamma relationer.

Innehåll

Föreläsningar, individuella uppgifter, gruppövningar, yoga och mindfulness. Kursen baseras på anknytningsteorin, KBT, Schematerapi. I ledning av Anna Setréus och Malla Ström.

Vem kan gå denna kurs?

Denna grupp erbjuds för ALLA som är nyfikna på att utveckla relationen till sig själv och andra. Alla (över 18 år) kan gå denna kurs. Kursen är helt fristående andra program på The House.

När och pris

5-8 Februari. Du anländer till huset kl 17:00 på torsdag och åker hem kl 12.00 på söndag.

Kursen kostar 18.500 kr (helt pension)

Anmälan

Du anmäler intresse till

codependent@thehouserehab.com