

## Tag med på parkursus for at få det fulde udbytte af jeres kærlighedsrelation!

Mange par ønsker at skabe gode betingelser for parforholdet, men ved ikke hvordan.

Denne weekend vil vi gennem forskellige øvelser arbejde med:

- en åben og respektfuld kommunikation parterne imellem
- at stoppe uoverskuelig og nedbrydende konflikter, hvor vi kører os selv og hinanden ned
- at konflikter bliver til spændende konfrontation og udviklende udfordring
- at håndtere det besværlige, vanskelige og problematiske, konstruktivt
- at respektere og afdække hinandens værdifulde forskelligheder og grænser
- at fremme det ressourcefyldte og opbyggelige, i parforholdet
- at fremme et berigende samarbejde
- at udvikle eller genfinde kærligheden og det kærlige samliv
- autentisk samvær
- at leve livet nu
- at dele nye visioner
- at sætte berigende mål for fremtiden

Øvelserne foregår parvis, dvs. at egne tanker, følelser og oplevelser deles med din partner. Når vi er sammen i plenum, er det op til den enkelte, hvad han/hun vil del om sig selv med de øvrige deltagere.

**Tid:** Weekenden 12. – 13. marts 2011  
Lørdag kl. 10.00. – 19.00.  
Søndag kl. 10.00. – 16.00

**Kursussted:** Overgade 14, 2. sal,  
5000 Odense C

**Pris for par:** kr. 5.000,-

Vi er gerne behjælpelige med muligheder for indkvartering. Der er både hoteller og vandrerhjem i nærheden af kursusstedet.

Der vil i løbet af weekenden være kaffe, te og frugt samt en let frokost.

### Kursusledere:

Gestaltterapeut og  
MBTI konsulent

**Keth Rose Paananen** og **Colette Markus**

Dannevang 339  
3480 Fredensborg

(+45) **40352591**

[kegeta@webspeed.dk](mailto:kegeta@webspeed.dk)  
[www.psyk.dk](http://www.psyk.dk)

Gestaltterapeut og  
Coach

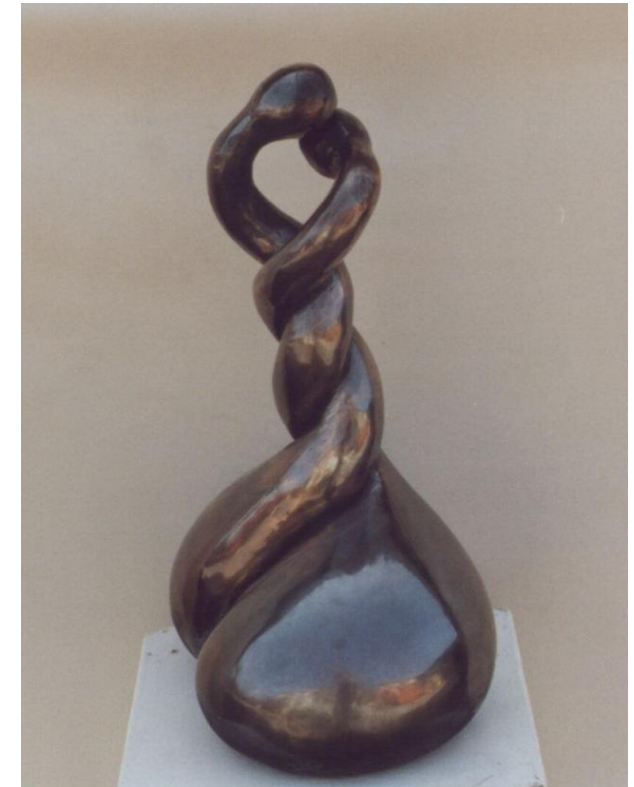
Alexandragade 4  
5000 Odense

(+45) **21265257**

[colette@markus.dk](mailto:colette@markus.dk)  
[www.markus.dk](http://www.markus.dk)

# PARKURSUS

Weekenden 28. – 29. april 2012



**Mød dig selv og din partner på ny  
og styrk parforholdet**

## Parforhold har store udfordringer.

### Hvem kan have glæde af kurset?

**Kurset henvender sig til alle par**, som ønsker at udforske, udvikle og styrke deres parforhold.

**Kurset er for "unge" og "gamle"**, samt for par i forskellige livsfaser. Kærester, nygifte og parret, som snart kan fejre sølvbryllup. ☺

**Vi tager udgangspunkt i**, hvor de deltagende par er i deres samliv og livssituation her og nu.

**Med udgangspunkt i jeres ønsker og behov** vil vi støtte jer i at nå ind til jeres egne drømme om et godt samliv. I får mulighed for at gøre jeres drømme til virkelighed og sætte nye mål for jeres liv, samliv, parforhold og for jeres fælles fremtid.



**Den tid vi lever i** er fyldt med stress og jag, mange arbejdsopgaver, forventninger, krav og pligter både der hjemme og på arbejde. Fritiden er ofte fyldt med alt muligt som skal gøres og leves op til.

**Parforholdet nedprioriteres** i forhold til børnene. Arbejde og interesser fylder meget og parforholdet kommer ofte i sidste række. Vi er ophængte og udbrugte, når vi endelig når hjem. Mange har mest brug for at slappe af og restaurere sig, og vælger derfor at sætte sig foran TV, PC'eren eller zappe på internet.

**Det betyder**, at der bliver alt for lidt tid til hinanden i parforholdet og familien. Dette kan meget nemt danne grobund for misforståelser, skænderier, konflikter, hvor vi laver historier på hinanden og ender i en nedadgående spiral.

**Langsomt slukkes gnisten.** Går der for lang tid, kan den være svær at tænde igen. Og for nogen er det umuligt. Parforholdet går mere og mere i laser og ender for mange, desværre, med skilsmisse.

**Mange tror**, at nøglen til at komme ud af disse konflikter ligger hos partneren, som skal indse og lære et og andet, før forholdet kan blive bedre. Og mange har svært ved at se og stå ved egen andel og ansvar i relationen og situationen.



**Ingen kommer sovende til et velfungerende, succesfyldt, levende og kærligt parforhold!**

Det kræver opmærksomhed på sig selv, partneren og parforholdet. En bevidsthed på hvem man selv er, hvem ens partner er, og hvad begges behov, ønsker og grænser er.

**Ligesom en bil, skal et parforhold passes, plejes og næres, ellers risikerer det at blive slidt, gå i stykker og blive skiftet ud.**