

SELVUTVIKLINGSKURS I BORDEAUX 24. - 30. JUNI

Bli med på en spennende oppdagelsesreise i deg selv. De erfarne psykologspesialistene Britt Eriksson og Helge Poulsen, psykologspesialist og mindfulness-instruktør Gro Vatne Brean og nevrolog og Bordeaux-elsker Are Brean holder selvutviklingskurs på vingården Chateau Garreau syd i Bordeaux.

Kurset gir deg mulighet til en ny start på en mer bevisst og fullkommen utgave av deg selv og den du ønsker å være.

Temaer: Å leve her og nå

Karakterstrukturen er grunnstammen i vår personlighet og fundamentet i livet. Den er forbundet med overlevelsesstrategier vi har utviklet i barndom og oppvekst. Kurset handler om å utvikle oss videre, løse opp i overlevelsesstrategier og utvikle vår karakter i pakt med den vi er og ønsker å være, både for oss selv og i relasjon til andre. Viktige temaer på kurset er å leve her og nå, og hvordan vi kan få mer glede og livfullhet i vårt liv.

Meditasjon, sansning og gode måltider

Kurset er inspirerende og givende, men også krevende. Dagene vil derfor fylles med tid for ro, meditasjon og sansning, lange måltider på verandaen, gå- og sykkel-turer langs vinrankene og bading i Garreaus deilige svømmebasseng. Lokale råvarer fra jord og sjø, stedets oster og viner samt miniforedrag om sansning, mat og vin danner bro til kunsten å oppleve øyeblikket. Vi legger stor vekt på fellesskapet i å tilberede og nyte måltidene.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Antall deltakere: Tolv.

Påmelding: Send en e-post til kontakt@viljepsykolog.no (først til mølla).

Pris: Nkr. 16.000 per person. Prisen inkluderer overnatting i dobbeltrom i syv netter samt alle måltider, pausemat, kaffe, te og vin eller annen drikke til maten. Unntak er ett restaurantmåltid. Transfer mellom Bordeaux og Garreau ved ankomst og avreise inngår også. Reise Oslo-Bordeaux og reiseforsikring inngår ikke og må bestilles av hver enkelt. Norwegian flyr direkte søndag og tirsdag. Du kan også fly til Paris, Charles de Gaulle. Derfra går det TGV-tog direkte til Bordeaux.

Betalingsfrist: Halvparten 1. april og restbeløpet senest 1. juni 2019.