

Houd me Vast

Relatie 4-daagse

**Werken aan je relatie
in het hartje van de Bourgogne
Exclusief voor jullie**

Samen dieper emotioneel verbinden

Het fundament onder elke liefdesrelatie is een stevige emotionele band. Dit geeft het gevoel dat jullie elkaar aanvoelen en begrijpen.

In het begin van de relatie lijkt die liefdevolle band vanzelfsprekend. Als je eenmaal huis, bed, badkamer, ambities en bankrekening gaat delen, ervaar je ook verschillen tussen jullie. Dit geeft soms spanningen en onbegrip.

Het raakt je diep, omdat je op die momenten het gevoel van verbondenheid met je partner kwijt bent.

Mogelijkheid voor een extra 5^e dag waarbij jullie onder begeleiding een zilveren ring voor elkaar maken.

Geliefden komen bij elkaar om emotionele redenen. En ze gaan uit elkaar om emotionele redenen. Liefde is een emotionele band.

"Zie je mij en hoor je mij echt? Begrijp je mij en ben je er voor mij als ik je nodig heb?"

Het zijn vragen die we diep in onszelf stellen om te toetsen of het goed gaat in onze relatie.

Dr. Sue Johnson in haar boek 'Houd me Vast'.

Verschillen zijn spannend èn geven spanning

Jij en je partner zijn ieder op zich uniek en dus heel verschillend. Dat maakt jullie relatie ook leuk en interessant. Doordat jouw achtergrond, denken en gevoel anders is dan die van je partner, ontstaat er dynamiek. Onvermijdelijk daarbij is dat je je soms niet begrepen voelt, ruzie maakt of even afstand neemt in je relatie.

Elk stel verlangt naar harmonie en eenheid

De behoefte om ons één te voelen met onze partner, te weten dat je belangrijk voor elkaar bent, voelen we in ons hart. Maar het zit ook ingebakken in ons brein. Als we een reactie van onze partner krijgen waaruit ons brein opmaakt dat onze partner ons niet begrijpt, geen rekening met ons houdt of ons negeert, dan gaan de alarmbellen af. Dan is onze natuurlijke neiging om onze geliefde te gaan corrigeren, zodat deze wel rekening met ons gaat houden. Of we gaan onze partner negeren en schakelen tijdelijk onze eigen behoeften aan verbondenheid uit. Beide reacties zijn vaak pijnlijk voor de andere partner.

De kunst van het verbinden

Leer samen om bovenstaande momenten goed op te pakken en jullie band steeds opnieuw te herstellen. Het is een ware kunst om vervolgens samen op een dieper niveau te verbinden en letterlijk liefde te voelen stromen. Deze kunst beoefen je in het Houd me Vast weekend.



ORGANAMIC
Relatieontwikkeling

In de relatie 4-daagse leren jullie:

1. Liefde en hechting beter te begrijpen

- De sterke punten en negatieve patronen in jullie relatie herkennen
- Zien en begrijpen waarom jullie soms uit verbinding gaan en hoe dit te verminderen
- Cruciale momenten te doorzien die vertrouwen in je relatie 'maken of breken' en daar bewuster mee omgaan

2. De band tussen jullie te versterken

- Elkaar vertellen over hoe je je voelt in de relatie
- De behoeften en emoties van jezelf en je partner in de relatie (onder)kennen en tegemoet komen
- De betrokkenheid op elkaar versterken via aanraking en intimiteit (in de cursus beperkt zich dit tot praten over intimiteit).

3. Manieren om te blijven verbinden en je liefde levend te houden



Wat kun je verwachten?

De HMV relatie 4-daagse start op dag 1 om 16.00 uur en eindigt op dag 4 om 11.00 uur. Dag 2 en 3 starten we om 08.30 uur en eindigen om 15.30 uur. Stellen kunnen de rest van de dag vrij invullen.

Structuur en maatwerk

We werken met onderstaand basisprogramma. Het gaat het echter vooral om jullie specifieke thema's en vragen. Die vormen de kern van de 4-daagse. Daarmee kan het zijn dat we bepaalde programmaonderdelen korter doen en langer werken aan andere als dit meer helpend is bij jullie specifieke vragen. Gesprekken worden afgewisseld met beweging en creatieve werkvormen.

Het programma* op hoofdlijnen

Dag 1

1. Introductie: Liefde en hechting begrijpen

Dag 2

2. Negatieve dansen en positieve dialogen
3. Kennen en respecteren van pijnplekken
4. Cruciale momenten leren sturen

Dag 3

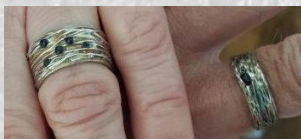
5. Houd me Vast, samen verbondenheid creëren
6. Relatiekwetsuren voorkomen en helen
7. Partnergeregsprek over het versterken van jullie band via aanraking en intimiteit

Dag 4

8. Jullie liefde levend houden

Betekenisvolle extra dag

Met een extra 5^e dag kunnen jullie onder begeleiding een zilveren ring voor elkaar ontwerpen en maken. Jullie gevoel vertaald naar een betekenisvol sieraad.



Locatie landgoed Theursot in de Bourgogne

Jullie verblijven in het sfeervol landhuis in het Franse regionaal natuurpark Le Morvan, zo'n 750 km van Utrecht. Jullie slapen in een stijlkamer met eigen sanitaire voorziening. Al naar gelang het seizoen werken we bij de brandende houtkachel, buiten in de tuin, of in de lichte cursusruimte.

Iets voor jullie?

Willen jullie een sterkere liefdevolle band? Elkaar beter begrijpen en aanvoelen? Spanningen eerder kunnen herkennen en omvormen? Dan is dit echt wat voor jullie!

Ook paren in verandering, zoals het vormen van een gezin, kinderen die het huis uit gaan, wijziging van baan of woonplaats, samenstellen van gezinnen, hereniging na periode van scheiding, ziekte of verlies in het gezin, hebben baat bij de HMV relatie 4-daagse.

Intake

Om een juist beeld te hebben op wat er nodig is in jullie specifieke situatie hebben we tevoren een intake. Dit geeft jullie en ons gelegenheid om tevoren al kennis te maken en te ontdekken of we ons prettig voelen bij elkaar. De intake doen we in Nederland of eventueel per skype als de afstand nog een probleem is.

ORGANAMIC

Relatieontwikkeling



Uw begeleiders

Drs. Lianda van der Knaap, socioloog, registercoach en opgeleid in Emotionally Focused Couple Therapy (EFT). Ad van Marrewijk, vitaliteitscoach, natuurgeneeskundig therapeut en basis EFT therapeut.

Ad en Lianda zijn levenspartners en hebben samen twee volwassen kinderen. Zij zijn eigenaren van Theursot en Organamic een praktijk voor ontwikkeling in leven, liefde en leiderschap in Nederland.

Kosten

De intake duurt 2 uur en kost € 75,- per persoon. De HMV relatie 4-daagse kost € 1.100,- per persoon. Dit is inclusief werkmateriaal, welkomst-diner, drie overnachtingen met ontbijt, lunches, koffie en thee, water, vruchtensap en versnaperingen. Overige dranken worden apart doorberekend. De extra 5^e dag kost € 275,- per persoon. Dit is inclusief overnachting, lunch en kosten voor het zilver (fijnzilver 999). Het diner is desgewenst te gebruiken in het dorpsrestaurant. Kosten € 25,- euro per persoon.

Inschrijven en informatie

Mail naar: welkom@relatieontwikkeling.com
Bel gerust: 06 - 2032 4868 / 06 - 4895 8530
Lees verder: www.relatieontwikkeling.com

"Ik had nooit gedacht dat we zo goed met elkaar konden praten. Het geeft me vertrouwen voor onze toekomst"

"Het maakte meer los dan ik had verwacht. De opbouw van het programma is zo goed dat het vanzelf ging. Het heeft ons echt verrijkt."

* Dit programma is een wetenschappelijk onderbouwde therapie voor paren, ontwikkeld door dr. Sue Johnson, bekend van Emotionally Focused Therapy