



RAKASTAVA VALINTA – PARISUHTEEN PARHAAKSI

Parempaa parisuhdelukutaitoa ja ihmissuhteiden omavastuuosuuden tunnistamista. Toiminnallinen viikonloppukurssi, jolla käsitellään parisuhdetta tukevia valintoja, toimintatapoja, omaa osuutta ihmissuhteissa, omia esteitä tai taitoja rakkaussuhteissa.

Kurssilla tutustutaan parisuhteen käsikirjoituksen käsitteeseen sekä omaan rooliini ihmissuhteissa.

Perehdymme tunteidenilmaisutaitoihimme, tapoihimme osoittaa rakkautta ja purkaa suuttumustamme arjen keskellä.

Mistä riemastun, mitä arastelen, mitä suren. Mistä identiteettikriisit kertovat? Harjoitteleminen sisäistä keskustelua ja sitä, kuinka saman kumppanin kanssa löytyy tarvittaessa uusi tapa toimia, kohdata, kertoa ja kuulla.

Parisuhteen käsikirjoitus muuttuu ja tarinamme jatkuu parisuhteen perustaidot omaksuttuamme entistä parempana.

**Kurssin ohjaajana: Suomalaisen Eroseminaarin kehittäjä,
kirjailija ja kouluttaja Marianna Stolbow**

VALAMON OPISTO
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



RAKASTAVA VALINTA
– parisuhteen parhaaksi
1.-3.11.2019

Perjantai 1.11.

Huom! Tulopäivänä huoneet ovat käytettävissä klo 15.

15.00	Päivällinen
16.00	Kurssin avaus
16.15	Katsaus rakastaviin valintoihin - tarinamme.
18.00	<i>Karjalan pyhittäjien ja valistajien yhteinen juhla: Juhlavigilia - Pääkirkko</i>
19.30	Iltapala
20-21.00	Aihe jatkuu

Lauantai 2.11.

07.30-	Aamiainen
09.00	<i>Karjalan pyhittäjien ja valistajien yhteinen juhla: III hetki ja liturgia</i>
10.30-	Rakkaussuhteen käsikirjoitus, oma roolini toisen rinnalla. Henkilöhistoriani valitsee minulle kumppanin.
12.00	Lounas/ <i>Moleben</i>
13.-14.30	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu. Sisäinen keskustelu.
14.30	Päiväkahvi
15.00	Uusi suhde – sama kumppani: Käsikirjoituksen muuttaminen.
18.00	<i>Vigilia</i>
19.30	Iltapala
20.00-21.00	Aihe jatkuu

Sunnuntai 3.11.

7.30–	Aamiainen
09.00	<i>III hetki ja liturgia</i>
10.30-	Lämpö, kosketus
12.00	Lounas
13.-15.00	Tarina jatkuu; oma hyvinvointi, määränpää kurssin jälkeen ja rakastavat valinnat tästä eteenpäin.

Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.

Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin.

Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa asioidessaan. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.

Kurssihintaan sisältyy opetus 18h, majoitus, aamiaiset ja ohjelmaan merkityt ateriat.

- 247 €/OH1 ja
- 221 €/hlö/OH2

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **18.10.2019** mennessä:

www.valamo.fi/valamon-opisto

puhelimitse (017) 5701 401

kurssit@valamo.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.