

# Rikasta minua! -viikonloppu



Samassa veneessä  
avioparityö

## Vivamossa 18.–20.10.2024

Viikonloppussa on aikaa ja tilaa jokaisen omalle pohdiskelulle ja keskustelulle oman puolison kanssa, sekä mahdollisuus keskustella pienryhmässä. Keskitymme suhteemme vahvuuksiin, voimavaroihin ja mahdollisuuksiin. Kiinnitämme huomion olemassa olevaan hyvään, harjoittelemmme toiveiden ja tarpeiden rakentavaa ilmaisua ja arkisen ristiriitatilanteen ratkaisemista. Omasta elämästä ja parisuhteesta puhuminen on aina vapaaehtoista ja luottamuksellista. Mukaan mahtuu enintään 8 paria.

Olette lämpimästi tervetulleita sellaisina kuin olette!

Jarkko ja Minka Hauta-aho



### Perjantai

- 16 alkaen majoittuminen
  - 17–18 Päivällinen Vivamon ravintolassa
  - 18.00 *Tutustuminen ja kurssin aloitus*
- noin klo 20 Iltapala ja mahdollisuus sauna

### Lauantai

- 8.00 Aamiainen
- 8.45 Aamuhartaus
- 9.00 *Suhteemme voimavarat – mitä hyvää meillä jo on!*
- 11.30 Lounas
- 12.30 *Suhteemme mahdollisuudet – tarpeet ja toiveet*
- 15.00 Iltapäiväkahvi

Tauko – mahdollisuus esim. päiväkävelyyn, päiväuniin tai kahdenkeskiseen keskusteluun

- 17.00 Päivällinen
- 18.00 *Läheisyys ja seksuaalisuus*
- 20.15 Iltapala

Illalla saunat lämpimänä kello 20.30 alkaen

### Sunnuntai

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 *Suhteemme rikastuttaminen: yhteinen kasvusuunnitelma*
- 11.00 Vivamon messu, mahdollisuus myös loikoilla tai ulkoilla
- 12.30 Lounas
- 13.30 *Kurssin päättäminen*

noin klo 14.30 lopetamme päiväkahviin

Kurssimaksu 100 €/pari. Lisäksi täysihoidto Vivamossa alkaen 374 € /pari.

Ilmoittautuminen 10.10. mennessä [vivamo@sana.fi](mailto:vivamo@sana.fi)