

# WORKSHOP FOR PAR



En workshop med det formål at gøre fertilitetsbehandlingen lettere på det personlige og emotionelle plan, til gavn for processen, for jeres trivsel og for parforholdet.

## PROGRAM

8.00 – 9.30 Morgenkaffe: Der er kaffe/The og brød i dette tidsrum så du ankommer stille og roligt så du kan nå det du har brug for

9.30 – 10.00 Præsentation og intro.

10.00 -12.30 "At sætte retning i usigtbart vejr" om:

Eksistentielle kriser og stress foranlediget af uafklarethed og usikker retning

Stresstyper – reaktionsformer og håndteringsformer

Identitet – følelseskaos og håndtering - depressions-lignende reaktioner

12.30 – 13.30 Frokost

13.30 – 14.30 Intro til meditation som et dokumenteret virksomt redskab til at afstresse kroppen og optimere evnen til at være med virkeligheden som den er.

14.30 – 14.45 Pause

14.45 – 15.45 Opsamling og med plads til jeres personlige spørgsmål

15.45 – 16.00 eftermiddags kaffe/the og frugt

16.00 – 17.00 afslutning med tilbud og NADA og guidet meditation

Alle workshops er små hold mellem 6 og 12 deltager.

