

FERTILITETS RETREAT FOR KVINDER



Retreat for kvinder i behandling for ufrivilligt barnløshed.
Med formålet at gøre fertilitetsbehandlingen lettere på det personlige og emotionelle plan, til gavn for processen, for din trivsel og for jeres parforhold.

Opholdet kan ikke:

- gøre dig gravid!
- udfri dig af den alene-gang som fertilitetsbehandling er
- love at processen bliver kortere eller ender med succes!

• **MEN!** - opholdet kan give dig redskaber til at:

- rumme alt det I går igennem
- øge din forståelse af de psykiske reaktioner
- håndtere følelser og frustrationer
- optimere dit samspil mellem krop, tanker og følelser til gavn for processen
- håndtere hverdagen, relationerne omkring jer og det sociale liv
- bearbejde de temaer der undervejs udfordrer og truer med at tage modet fra jer
- Under retreatet vil programmet veksle mellem oplæg, dialog, refleksioner og praktiske øvelser, hvor tid til at restituere og hvile er en indbygget del af omsorgen.

• **Indhold:**

- 3 dage med ro, dejlig forplejning og masse af indhold i meditative omgivelser og en afstressende stemning.
- Oplæg, dialog og refleksioner om: Eksistentielle kriser og stress foranlediget af uafklarethed. Identitet, følelseskaos og depressions-lignende reaktioner, stresstyper og reaktionsformer og ikke mindst håndteringsredskaber.
- Fysiske og praktiske øvelser: Eks. blid yoga, meditationer, vejrtræknings træning med fokus på diaphragma, mindfulness og blide detox øvelser, der alt sammen har til formål at optimere kommunikationen mellem krop og sind og øge din balance og trivsel.
- Derudover er der tilbud om NADA (NADA er et energi balancerende øre-akupunktur program), samt glad dans og sjov og ikke mindst tid til eftertænkning for dig selv eller i fællesskab.
- **Et retreat til dig der er midt i en vigtig proces og ønsker at leve dit liv imens!**



PROGRAM

Onsdag

8.00 – 9.30 Morgenkaffe/the + indkvartering
9.30 – 10.00 Præsentation af programmet
10.00 - 12.30 Eksistentielle kriser og stress foranlediget af uafklarethed
Identitet – følelseskaos og håndtering -
depressions-lignende reaktioner
Stresstyper – reaktionsformer og håndteringsformer
12.30 – 13.30 Frokost
13.30 – 14.30 NADA - tilbud
Meditation og vejtræknings øvelser
14.30 – 14.45 The og frugt
14.45 – 15.45 Yoga og vejtræknings øvelser
15.45 – 16.00 Eftermiddags the og frugt
16.00 – 17.30 Fortsættelse af formiddagen temaer
18.00 – 19.00 Middag
19.30 – 20.30 Glad dans og sjov
20.30 – 21.15 Pejsehygge:
Godnat

Torsdag

7.30 – 8.00 Morgen yoga (frivilligt)
8.00 – 9.00 Morgenmad
9.00 – 12.00 Handlemuligheder, tankegang- og redskaber til håndtering af:
Kriser, stress og smerter.
12.00 – 13.00 Frokost
13.00 – 13.45 Meditation og vejtræknings øvelser
13.45 – 14.30 NADA- tilbud og hvile
14.30 – 15.00 The og frugt
15.00 – 18.00 Eutoni-yoga, – med blide detox øvelser
Tur til fjorden – med mulighed for en dukkert
18.00 – 19.00 Middag
19.30 – 21.00 Pejsehygge: Aftens the og godnat refleksioner
Godnat
Fredag
7.30 – 8.00 Morgen yoga (frivilligt)
8.00 – 9.00 Morgenmad
9.00 – 10.00 Meditation og vejtrækning
10.00 – 12.00 Hjem og hva' så – evaluering og opsamling
12.00 – 13.00 Frokost
13.00 – 14.00 NADA tilbud
14.00 Afrejse

