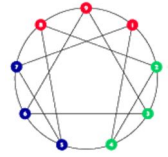


Enneagrammet for par

3.-6. november 2016



SANDOM RETREATSENTER

PARKURS I RETREATRAMME

med Enneagrammet og instinkter som tema

Om kurset:

Hvert mønster i Enneagrammet har sin kommunikasjonsstil. Gjennom kjennskap til Enneagrammet kan man få ny forståelse om selv og partneren, og hvordan dere tenker og kommuniserer. Hva er viktig? Hva oppleves som sårende? og hva betyr ordene for dere og hvordan kan de oppfattes av den andre?

Vi skal også jobbe med Instinkter som også har stor betydning for hvordan vi fungerer sammen som par. Instinktene sitter dypt i oss og kan være svært styrende i våre liv. De er viktige i hvordan vi oppfatter verden og hvordan vi mestre den. I våre instinkter viser vi svært tydelig hva vi verdsetter høyt og hva som ikke betyr så mye for oss. I Enneagrammet beskrives tre instinkter som har ulik verdi for oss.

Disse er:

- det selvoppholdende instinktet,
- det sosiale instinktet
- en til en instinktet.

For hver enkelt av oss er et av disse den viktigste, et annet instinktet den nest viktigst for oss, og det tredje er vi lite opptatt av. Hvorvidt vi som par har lik eller ulik prioritering av disse vil igjen ha stor innvirkning på hvordan vi fungerer som par.

Se mer på hjemmesiden: www.sandom.no



Kursholder:

Nina Sjøvoll jobber med team og lederutvikling i Novera. Hun har jobbet med Enneagrammet i flere år i veiledning og er sertifisert for å undervise i Enneagrammet fra 9typer Enneagramakademiet i Norge. Hun har Hovedfag i helsefag og er utdannet psykiatrisk sykepleier og karriereveileder.

Litt om Sandom / Kurs i retreatramme:

Vi har tro på, og erfaring med at kombinasjonen kurs og retreatramme gir mere rom og tid til å bearbeide stoffet som kurset handler om. En har tid innimellom til å tenke en tanke «ferdig». Sandom og omgivelsene med naturen og stillheten gir en flott ramme for dette.

Sandom Retreatsenter ligger i den tradisjonsrike Ottadalen. Fra Garmo slynger den gamle riksvei 15 seg frem langs den stille Ottaelva. Tett ved veien, som nå er nesten uten trafikk, ligger Sandom, opprinnelig et småbruk. I 1955 ble den første retreaten avviklet med Edin Løvås og pastorvenner i spissen. Sandom er Norges første ekumeniske retreatsted, og har helårsdrift.

Dagsprogram:

Fredag-Lørdag

- Taus tid fram til kl.09.45

- 08.00 Vekking
- 08.30 Gudstjeneste med nattverd
Frokost fram til 09.45
(i taushet med musikk)

10.00-11.45

- Temafordypning i form av
 - Undervisning/øvelser
 - Par-tid/egen tid

- 12.00 Vekslesning i kapellet
Formiddagskaffe

12.45-14.30

Tema fortsetter

- 14.30 Fritid

16.15-17.00

Middag m/kaffe

17.30-19.00

Tema fortsetter

- 19.00 Egen tid, pers. samtale

- Taus tid fra 20.00 til 09.45 neste dag

20.00 – 20.45

- Kveldsmat
(i taushet med musikk)

- 21.30 Aftenbønn



Søndag

- Taus tid fram til kl.09.45

- 08.00 Vekking
- 08.30 Gudstjeneste med nattverd
Frokost fram til 09.45
(i taushet med musikk)

10.00-12.15:

Tema fullføres

- 12.30 Vekslesning i kapellet
Informasjon/avrunding
- 13.45 Middag
Pakking
- 15.10 Avreise til buss

Praktisk informasjon:

Kurset i retreatramme starter torsdag 3/11 med kveldsmat kl 19.30.
Avsluttes søndag 6/11 med middag kl 13.30.

PRIS:

Pris pr. par kr. 4600-7800. Fleksibel pris. Velg ut fra betalingsevne 😊
Av prisen betales kr 500 i påmeldingsavgift.

Giro: 3000.27.03056 (merk innbetaling med «uke 44»)

Reise til Sandom: (Forbehold om ruteendringer)

Tog til Otta fra Oslo(14:02)/Trondheim(13:28)/Åndalsnes, og buss videre til Garmo (kl 17:55 fra Otta)

Det går også ekspressbuss fra/til Bergen, Trondheim og Vestlandet.

Gi beskjed om hvilken buss dere kommer med, så henter vi i Garmo.

Retur: Buss fra Garmo 15:30 til Otta. Denne korresponderer med tog mot Oslo kl 16.39,

og mot Trondheim / Åndalsnes kl. 17:34.

Greit å vite:

- I Stillhetens Hus er det kapell og enkeltrom
- Alle får oppredd seng og håndklær
- Det er bad på gangen i hver etasje 2-3 pers deler på ett bad.
- Vi har badstue i kjelleren og «kreativt rom» i toppetasjen.



SANDOM RETREATSENTER

Tlf: 61 21 27 45

epost: retreat@sandom.no

web: www.sandom.no