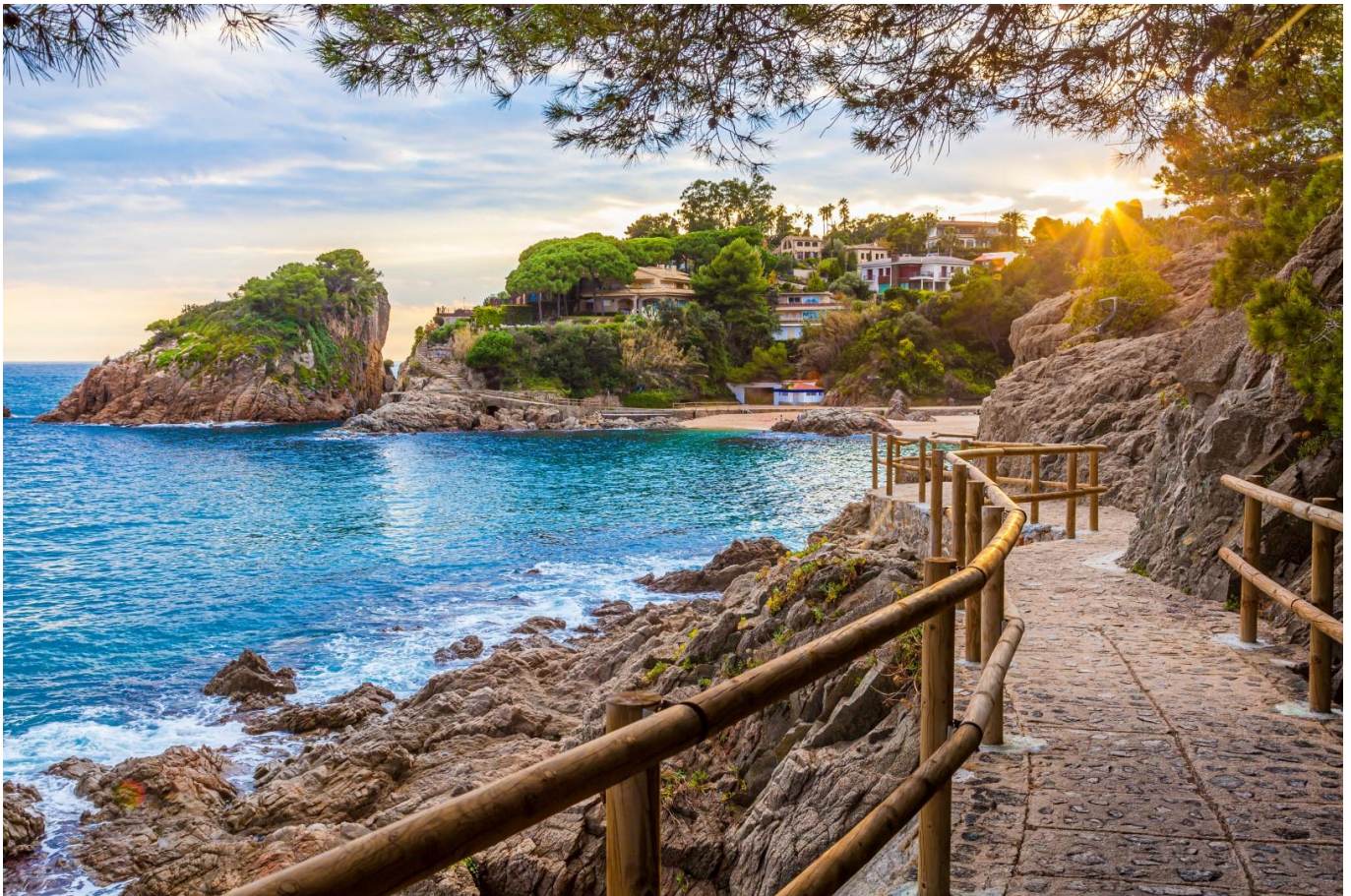


KVENNAFRELSI & HAMINGJA Á COSTA BRAVA

- Úrvinnsla áfalla með EMDR, listmeðferð og núvitund –



21. – 28. apríl 2023

Sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur: Rósa Richter

Fararstjórn: Perla Magnúsdóttir

Spánn

Ferðalýsing

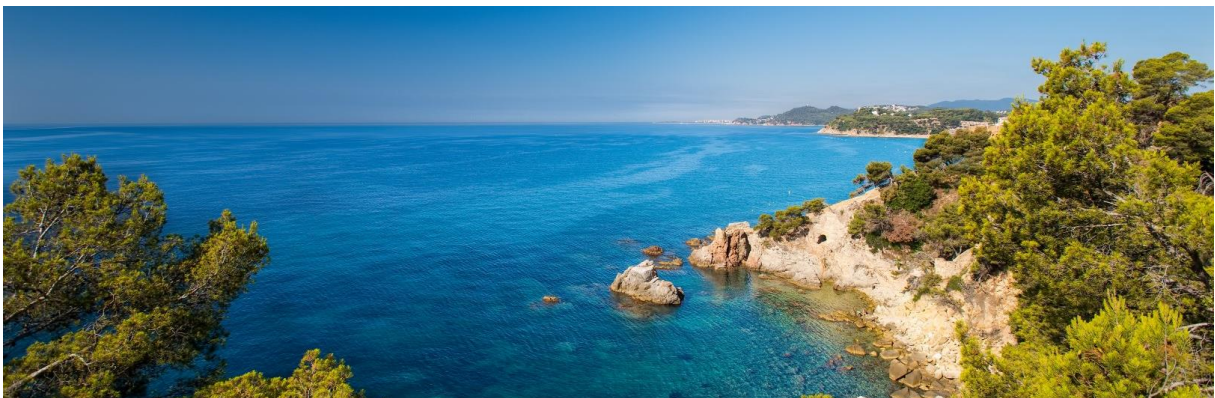
Ert þú tilbúin að bæta líðan þína og/eða breyta skaðlegu hegðunarmunstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja von og framtíðarsýn? Hér býðst einstakt tækifæri til að gera einmitt þetta og næra sál og líkama á dásamlega fallegum stað við strönd Costa Brava á Spáni.

Með hjálp EMDR, sem talin er áhrifaríkasta áfallameðferð sem býðst í dag, göldrum listmeðferðarinnar, mætti hugleiðslunnar og hreyfingu í náttúrunni býður þetta námskeið uppá raunverulegt tækifæri til sjálfsskoðunar, endurnýjunar og breytinga. Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur, stýrir námskeiðinu en nálgun hennar sameinar vestrænar meðferðir eins og EMDR og listmeðferðarfræði og aldargamlar leiðir eins og andlega iðkun, hugleiðslu og jóga. Hér er á ferðinni einstakt tækifæri til að öðlast dýpri skilning á sálarlífi sínu og hegðun og fá aðgang að verkfærum til að breyta. Allt í dásamlegu umhverfi Costa Brava strandarinnar.

Fyrrum þátttakendur á námskeiðum Rósu hafa lýst ótrúlegum árangri og könnun sem bar saman líðan fyrir og eftir námskeið leiddi í ljós að kvíði þátttakenda hafði lækkað um 56%, depurðareinkenni um 58% og vonleysi um 61%. Lífsgleðin mældist 47% hærri. Það er því óhætt að segja að hér sé um árangursríka aðferð að ræða.

Costa Brava ströndin teygir sig frá landamærum Frakklands í rúmlega 200 km suður og óspilltar sandvíkur, stórbrotin klettaströnd og veðurbarðir tangar setja svip sinn á þessa gullfallegu strönd. Svæðið býður upp á frábærar gönguleiðir utan alfaraleiða, sumir segja þær bestu í Katalóníu, og milli námskeiðistíma munum við njóta þessara leiða með Perlu fararstjóra. Við förum í dagsferð til glæsilegu borgarinnar Girona en Girona mætti líkja við konfektakassa af söfnum, galleríum og gotneskjum kirkjum. Einnig verður í boði skoðunarferð í miðaldabæinn Pals þar sem við snæðum kvöldverð á katalónskum veitingastað.

8 dagar | 7 nætur á Costa Brava

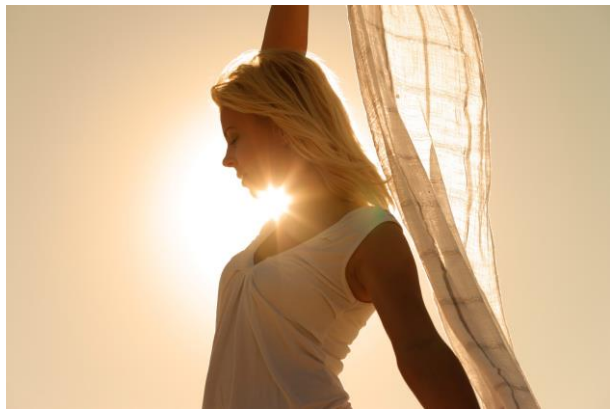


21. apríl | Flug til Barcelona og ekið til Costa Brava

Brottför frá Keflavíkurflugvelli kl. 15:00 og mæting u.þ.b. 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í Barcelona kl. 21:20 að staðartíma. Ekið á Park Hotel San Jorge á Costa Brava ströndinni sem er í um 120 km fjarlægð frá flugvellinum.

22. apríl | Kynning og fyrstu skrefin

Eftir góðan morgunverð hefst námskeiðið, hópurinn kemur saman og við sköpum okkur ramma og setjum ásetning fyrir vinnuna. Tökum því næst fyrstu skrefin í sjálfsskoðun með listmeðferð og leiddri hugleiðslu. Eftir hádegisverð verður farið í léttu göngu með fararstjóranum um nágrenni svæðisins en einnig er hægt að verja tímanum í slökun á hótelinu. Seinnipart dags kemur hópurinn aftur saman undir handleiðslu Rósu sem heldur fræðsluerindi um áföll, erfiða reynslu og EMDR og hópmeðferðin hefst. Sameiginlegur kvöldverður á hóteli.



23. apríl | Námskeið og létt ganga

Í dag vakna væntanlega allir endurnærðir eftir að hafa í gær tekið fyrstu skrefin til endurnýjunar og sjálfsskoðunar og tilbúnir að takast á við verkefni dagsins. Skipulag dagsins er svipað og í gær og hefst með öndunaræfingum, teygjum og hugleiðslu. Við lítum inn á við og í áttina að nýju jákvæðu hugarfari með hjálp taugasálfræðilegra verkfæra og núvitund. Dagurinn verður brotinn upp með léttu göngu eða slökunarstund áður en hópvinna hefst með listmeðferð og EMDR úrvinnslu. Í dag kynnis Rósa einnig fyrir okkur hugmyndafræði parta persónuleikans eða svokallaðrar partavinnu. Sú kenning veitir skýringu á því af hverju við högum okkur stundum eins og yngri útgáfur af okkur eða högum okkur á hátt sem er í ósamræmi við gildi okkar eða almennan þroska. Partavinna getur losað kerfið við gamlan og djúpstæðan sársauka og endurheimt gleði, sköpunarkraft og aðra fallega eiginleika sem hafa tapast á lífsleiðinni. Partavinna og EMDR vinna fullkomlega saman til að heila gömul sár og róa kerfið í heild sinni. Hugmyndin um heilbrigðan kjarna eða heilbriggt sjálf sem er yfirvegað, rólegt, forvitið og sátt er kynnt til leiks og vinnan hafin út frá því. Sameiginlegur kvöldverður á hóteli.



24. apríl | Skoðunarferð til Girona



Deginum í dag ætlum við að verja í borginni Girona. Farið verður þangað að morgni með rútu og förum við með fararstjóranum okkar í skoðunarferð um gamla miðbæinn sem minnir töluvert á völundargöng þegar gengið er um þröngar götur hans. Ferðumst aftur í tímann og skoðum líklega best varðveitta gyðingahverfi Evrópu, Call. Girona mætti líkja við konfektkassa af söfnum, galleríum og gotneskjum kirkjum, þ.á m.

dómkirkju heilagrar Maríu af Girona sem er búin lengsta kirkjuskipi í heimi. Hægt verður að kanna borgina á eigin vegum eftir skoðunarferð eða taka þátt í göngu upp á hæðina fyrir ofan borgina áður en haldið verður aftur á hótél.

25. apríl | Námskeið og gönguferð



Hópvinnna dagsins hefst eftir morgunverð með morgunrúttinu sem sendir okkur með góða líðan inn í daginn. Í dag förum við í saumana á samböndum og tengslum. Rósa fræðir okkur um tengslamyndun, meðvirkni og heilbrigð samskipti og kennir öflug verkfæri til að breyta hugarfari okkar gagnvart erfiðum samskiptum sem hjálpar okkur að öðlast meiri frið. Við tökum að sjálfsögðu gott hádegishlé en höldum svo áfram

hópvinnunni þar sem við skoðum í dag samskipti og sambönd og kynnt verða til leiks ákveðin samskiptaverkfæri. EMDR úrvinnslan heldur áfram. Seinni hluta dagsins verður rými fyrir góða gönguferð með Perlu fararstjóra um einhverja af frábæru gönguleiðum svæðisins.

26. apríl | Námskeið & skoðunarferð til Pals

Í dag hefjum við námskeiðið strax eftir að hafa átt góða stund yfir morgunverðinum. Við höldum áfram æfingum sem stuðla að sköpun jákvæðs hugarfars með taugasálfræðilegum og aldagömlum verkfærum. Fræðsla dagsins snýr að mætti ímyndunaraflsins og jákvæðra hugsanna og í listmeðferðinni æfum við sköpun með ímyndunarafli, núvitund og náttúrameðferð. Þegar námskeiði

dagsins er lokið verður boðið upp á skoðunarferð í miðaldabæinn Pals sem er heillandi bær með hellulögðum götum og handverksverslunum. Bærinn, sem hefur haldið miðaldaútliti sínu afar vel, er staðsettur ofan á hæð og byggður utan um virki. Hópurinn mun snæða kvöldverð á notalegum katalónskum veitingastað í miðbæ Pals áður en haldið verður til baka á hótelið.



27. apríl | Listasýning & lokaathöfn

Við byrjum þennan síðasta dag námskeiðsins á svipaðan hátt og áður með morgunrúttinu, öndunaræfingum og hugleiðslu en fræðsla dagsins snýr að framtíðarsýn og hvernig er gott að skapa sér gott líf. Eftir hádegisverð verður í boði létt ganga með fararstjóranum og eins geta þeir sem það frekar vilja gefið sér tíma fyrir slökun á hótelinu. Dagurinn endar svo á markmiðasetningu, listasýningu þátttakenda og lokaathöfn. Sameiginlegur kvöldverður á hóteli.

28. apríl | Barcelona & heimferð



Nú er komið að því að yfirgefa Costa Brava ströndina og förinni er heitið til Barcelona, höfuðborgar Katalóníu, sem er með fegurstu borgum álfunnar. Hún er þekkt fyrir glæsilegar byggingar arkitektsins Gaudí sem skreyta borgina hvert sem litið er. Borgin er mjög gömul og saga hennar merkileg. Fegurð hennar og gestrisni íbúanna gera heimsóknina

alveg einstaka. Af merkum byggingum eftir Gaudí má nefna kirkjuna La Sagrada Familia, húsin Casa Battló og Casa Milá og garðinn Güell en þessi verk Gaudí eru öll komin á heimsminjaskrá UNESCO. Gotneska hverfinu má ekki gleyma og kirkjunni við hafið sem er dásamleg. Við förum í skoðunarferð með innlendum leiðsögumennni um gotneska hverfið og fræðumst um heillandi sögu þess og að henni lokinni gefst tími til að kanna líf bæjabúa og líta inn á líflega kaupmenn borgarinnar. Upplagt er að fá sér kvöldverð áður en ekið verður út á flugvöll. Brottför er með flugi kl. 22:20 og er áætluð landing í Keflavík kl. 00:55 að staðartíma.

Fararstjóri og sálfræðingur geta fært dagskrárliði á milli daga eftir þörfum þegar komið er á staðinn.

Hótel



Gist er 7 nætur á 4^{*S} Park Hotel San Jorge. Hótelið er staðsett við ströndina með frábæru útsýni yfir Costa Brava ströndina. Falleg furutré og kristaltært vatn einkenna umhverfi hótelsins og beinn aðgangur er að Belladona og Cap Roig víkunum sem eru ein af þekktustu svæðum Costa Brava strandarinnar. Á hótelinu er veitingastaður, útisundlaug og verönd. Herbergin eru búin loftkælingu, síma, þráðlausu interneti,

sjónvarpi, hárþurrku, míníbar og öryggisskáp. Notaleg heilsulind er í boði gegn aukagjaldi og þar er m.a. heitur pottur, gufubað, tyrkneskt bað og hægt að bóka ýmsar snyrti- og heilsumeðferðir.

Verð

397.700 kr. á mann í tvíbýli | 60.000 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Ath. Námskeiðið gæti verið styrkhæft hjá þínu stéttarfélagi.

Innifalið

- ✓ Fimm daga námskeið í úrvinnslu áfalla með EMDR áfallameðferð, listmeðferð og núvitund undir handleiðslu sálfræðingsins og listmeðferðarfræðingsins Rósu Richter.
- ✓ Flug með Play og flugvallarskattar.
- ✓ Gisting í 2ja manna herbergi með baði.
- ✓ Morgunverður allan tímann á hótelinu.
- ✓ Fimm hádegisverðir á hóteli.
- ✓ Þrír kvöldverðir á hóteli.
- ✓ Kvöldverður í Pals þann 26.
- ✓ apríl.
- ✓ Allar skoðunarferðir með rútu samkvæmt ferðalýsingu.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn í söfn, hallir og kirkjur.
- ✓ Hádegis- og kvöldverðir sem ekki eru nefndir í innifalið.
- ✓ Þjóf fé.