

24.-25. mail [Russalus](#)

Oled sa vahel end tundnud nagu meeleheitel koduperenaine - perest ja tööst väsinuna ning vajanud aega, et ennast laadida ja küsimustele vastuseid otsida? Kas usud sellesse, et tark ja puhanud naine on parim naine ja parim kingitus oma perele? Sa tead ja oskad päris paljut, et seda teistega jagada ja samas on sul palju veel õppida ja uurida? Sa tahad mõista ennast ja oma lähedasi?

Kui eelnev jutt käib sinu kohta, siis meie kevadsuvine koolitus on sulle just sobiv koht. Tule ja veeda kaks päeva teiste naiste ja kauni looduse keskel Kasari jõe kaldal Russalus ning ela ja õpi elust enesest. Viibime värskes õhus, sööme head sööki ja naudime võimalust lihtsalt olla.

Lisaks uurime koos

- Mida tähendab minu jaoks olla naine, ema, tütar, sõber või lihtsalt inimene?
- Kuidas olla naisena õnnelik ja leida tasakaal?
- Mis annab mulle jõu?
- Milline on minu pere ning perega seotud ootused, vajadused ja uskumused?
- Kuidas need mind toetavad või pidurdavad?
- Rasked perioodid peres ja stress – kuidas toime tulla? Perekonna emotsionaalne tervis
- Loovus ja tunded perekonnas

Tule ka siis kui tunned, et oled pinges, üksildane, kriitiline ja rahulolematu või segaduses. Rühmajuhtide [Maili Liinevi](#) ja [Ethel Espenbergi](#) soe ja toetav suhtumine, kogemustepagas ning teiste naiste tarkused ja tugi saavad olla sulle abiks.

Õppimise vormiks on rühmatööd, loovad ja lõõgastavad ühistegevused, arutelud ja jagamised. Grupi suuruseks on 6 kuni 12 inimest. Kui tunned huvi kursuse vastu, helista või kirjuta aadressil [ethel \(ät\) kunstiteraapiad.ee](mailto:ethel@kunstiteraapiad.ee) või [maili \(ät\) tlu.ee](mailto:maili@tlu.ee)

Seejärel saad ka täpsema informatsiooni koolituse ajakava, koha ja transpordivõimaluste kohta.

Koolituse maksumus:

kuni 2.maini 155 EUR ettemaksuga 55 eur,
alates 3.maist on koolituse maksumus 180 Eur ettemaksuga 80 eur
Toitlustamine ja majutus hinna sees.

Kava *

24. mai

11.30-12.30 majutus ja tervituskohv ja -tee
12.30-14.00 tutvumine ja sissejuhatamine
14.00-15.30 minu pere emotsionaalne tervis
15.30-16.30 lõuna
16.00-18.00 mina naisena
18.00-19.00 matk loodusesse
19.00-20.00 grillimisõhtu väikse veiniga
20.00-21.00 lihtsalt olemise tund

25.mai

9.00-10.00 hommikusöök
10.00-12.30 minu elu erinevates rollides
12.30-13.30 lõuna
13.30-15.00 jõu- ja energiavarud minu sees
15.00-16.30 kokkuvõtted ja lõpetamine

16.30-17.30 Lõpupidu :)

** korraldajad jätavad endale õiguse teha koolituse programmis ja ajakavas muudatusi.*

P.S. Kui Sulle hakkas meie koolitusinfo silma, aga sulle ei sobi need kuupäevad või soovid jagada oma mõtteid, mis kuulutuse lugemisega tekkisid, siis palun kirjata meile [ethel.espenberg \(ät\) kunstiteraapiad.ee](mailto:ethel.espenberg@kunstiteraapiad.ee)

või

[maili \(ät\) tlu.ee](mailto:maili@tlu.ee)

. Oleme tagasiside eest väga tänulikud!