

pingsthelgen 17-19 maj 2024

rela:treat

[relationsretreat]

because sometimes your relations needs a treat

Världens kanske
mysigaste bastu vid
en alldeles egen sjö



Vad?

Föreläsningar, övningar, coaching, rörelse, mental träning.
En hel helg fylld av allt det där du/ni aldrig hinner tänka färdigt på, prata om, förstå lite mer av, öva på, utveckla, eller vara med i vardagen.

Andra perspektiv, nya insikter, och konkreta verktyg för att forma medvetna och modiga relationer.

Massa härlig mat



Var?

Skinnskatteberg 2,5 h
från Stockholm

För relationen till
dig själv, till
varandra - och
kanske till andra.

För vem?

- för dig som funderar över din/dina relationer
- för dig/er som vill fördjupa och förstå er relation
- för dig/er som vill eller har öppnat upp er relation

Kom själv (singel/i en/i flera relationer), som par, eller som konstellation.

Dessutom ser **Magnus Lindroth** till att du får andas och röra på dig och komma in i kroppen ordentligt. Magnus är kampsportaren som blev yogainstruktör och mental tränare. Det spelar ingen roll om du är supervältränad eller aldrig har yogat, hans pass liknar inga andra och passar alla.

Hur mycket?

4 900-6 900 kr per
person beroende på
val av boende

Med vem?

Din kursledare är Martina Hallin, relationsstrateg, sexualpolitisk opinionsbildare, och en av de första existentiella coacherna i Sverige.

Med en fot i modern sexualupplysning och den andra i existentialismen, skapar hon ett tryggt och öppet space för alla, oavsett om du relaterar konventionellt eller normöverskridande.

Inom RFSU leder hon sen många år den evigt populära Existentiella Samtalsgruppen och stöttar människor i utforskandet av vad det är att forma sitt eget liv, leva sin sexualitet, och skapa fria, jämlika och samtyckande relationer.

Hennes mission är att belysa normer och narrativ, och visa hur vi kan göra mer medvetna val. På Insta finns hon som **Modiga_Relationer**.

