

Reload for Couples och PREP-kurs i Bordeaux med Anne och Ulf Johansson 22-29 Juni 2015



En livsnjutarvecka och friskvårdskurs för dig och din partner på Chateau Garreau mitt bland vinodlingarna i Cadillac!

Vad skulle en livsnjutarvecka kunna innebära för dig och för er?

Fransk feelgood. Boende på litet château i ett böljande vackert landskap. God mat, goda viner, goda vänner. Vila, stillhet. Glädje, romantik. Vi väcker våra sinnen. Harmoni, vänlig atmosfär. Närhet. Kvalitetstid. Samtal, gemensamma visioner, framtidstro. Boule, promenader, cykelturer. Ljuv musik. La bonne vie!

Allt det och lite till kan vi erbjuda på Chateau Garreau!

PREP - Förebyggande och relationsstärkande kurs för par

PREP står för *Prevention and Relationship Enhancement Program* och är ett pedagogiskt genomarbetat program som bygger på mer än 25 års forskning. PREP - Friskvård för parrelationer, används med stor framgång i stora delar av världen. PREP bidrar till bättre kommunikation och problemhantering i relationer. Ni lär er metoder för att hantera vardagens utmaningar, utvecklar er unika relation och låter kärleken ta ännu mer plats och fördjupas. I samtalen med din partner skapas möjlighet till djupare förståelse för varandra, närhet, intimitet, glädje och livskvalitet!

För mer info om PREP se www.prep.se



Vi som leder kursen heter Anne och Ulf Johansson och är båda utbildade PREP-ledare med många års erfarenhet.

Vi har själva haft stor glädje och nytta av satsningar vi gjort på vår relation genom åren.

I tuffare skeden kan man behöva göra en del uttag på förtroendekontot och då är det värdefullt att i tid ha investerat i sin egen relation.

Det vill vi bidra till!



Upplägg av vår vecka på Garreau

PREP-kursen pågår tisdag till fredag kl. 9.00-13.30. Några dagar kör vi även pass under eftermiddagen. Ett PREP-pass går till så att aktuellt kursavsnitt presenteras genom ett föredrag, med en film eller en gestaltning. Ni fortsätter sedan inom paret med det området i er kursbok, vilket innebär att det är inom paret som samtalen sker.

De dagar/tider vi ej håller kurs finns gott om tid att ta hand om sig själv och varandra. Kanske läsa en bok i hängmattan, ta en promenad, ett dopp i poolen eller bara vara.

De härliga måltiderna, framför allt middagarna, lagar vi tillsammans i det trivsamma generösa franska lantköket som en berikande del av veckan. Vi samlas kring den stora köksön och skapar kulinariska läckerheter tillsammans. En eftermiddag planeras besök på vingård.

8.00 - 9.00	Frukostbuffé med nybakat bröd från lokala bageriet i Cadillac.
9.00 - 13.30	PREP-pass med fikapaus.
13.30	Lunch som vi avnjuter på verandan. Tid att bara vara.
15.30 - 17.30	PREP-pass med fika.
20.00 ca	Slottsmiddag / Restaurangbesök

Aktiviteter

Det finns mycket att upptäcka i omgivningarna - tillsammans eller på egen hand.

Château Garreau ligger mitt i vindistriktet Bordeaux med många små familjeägda vinodlingar som erbjuder vin av hög kvalitet till humana priser. Under veckan gör vi ett besök hos en lokal vinodlare för att avnjuta deras olika viner.

På lördagen besöker vi marknaden i Cadillac och upplever den pittoreska byn med sin härliga atmosfär. Varför inte köpa en god ost att ta med hem?

För de som önskar avslutar vi med ett restaurangbesök tillsammans på någon mysig restaurang i Bordeaux innan vi tar flyget hem på måndagen.

Vill ni göra utflykter på egen hand finns cyklar att låna och för den vana ryttaren finns möjlighet att uppleva



Bokningsinfo, fakta och priser

Resan

Måndag 22/6 kl. 17.15 avresa från Arlanda med Norwegian.

Vi landar i Bordeaux 20.20. Transfer ca 3 mil till Château Garreau.

Måndag 29/6 transfer till Bordeaux.

Avresa från Bordeaux 20.50 med ankomst till Arlanda 23.45

Ingår i kursavgiften

- Boende i fräscha dubbelrum.
- Vi disponerar Château Garreau under veckan.
- Mat och dryck som serveras på Garreau: frukost, lunch och middag samt lokala viner till middag. Fr.o.m middag 22/6 t.o.m lunch 29/6.
- Vingårdsbesök
- Lån av cyklar och hästar för den som kan och vill.
- Hela PREP-kursen, ca 12 timmar inkl. kurslitteratur.

Tillkommer

- Flygresabokar du själv hos Norwegian
- Middag i Bordeaux måndag 29/6
- Restaurangbesök
- Ev. reseförsäkringar

Bokning

Kursavgift 9 900 kr/person.

En bindande anmälningsavgift 3000 kr/person inbetalas till bankgiro 737-2733 senast 15/3, vilket samtidigt garanterar en plats under veckan i mån av tillgång.

Resterande belopp inbetalas senast 15/4.

Max antal deltagare 16

Önskar ni ett av de två större herrgårdsliknande sovrummen på övervåningen med egen dusch och toalett, komplettera i så fall anmälan med detta önskemål. Då tillkommer 1 000 kr/person. Först till kvarn!

Anmälan och frågor

Välkommen att kontakta Anne eller Ulf.

anne@guorga.se

ulf@guorga.se

Det ljuva franska slottslivet över helgen!

Till dig som inte har möjlighet att komma hela veckan erbjuder vi att leva det ljuva slottslivet tillsammans med oss över helgen. Kom fredag 26/6 och stanna till måndag kväll. Njut av underbar mat och härligt inhemskt vin på den fantastiska franska verandan och loja stunder vid poolkanten. Häng med oss till marknaden på lördagen eller gör utflykter på egen hand.

Kostnad: 3000 kr/person.
Övriga villkor som ovan.



Guorga – Vår vision

Vårt företag heter Guorga. Det är samiska och betyder ”Trana – Stor som en människa”. Genom kurser och seminarier i parrelationer och kommunikation människor emellan vill vi bidra till att människor utvecklas, växer i glädje och fördjupar sina insikter om både sig själva, varandra och andra.



Ulf är intendent på Lidingö musikskola till vardags och har arbetat både som musiker, musiklärare och chef för kultur- och grundskolor. Ulf gillar att fiska, helst i en fjällbäck någonstans i Lappland och att skriva Haiku-dikter.

Anne arbetar med personal- och organisationsfrågor på EFS Mittsverige. Anne har en cateringfirma och odlar där sitt stora matintresse.

Segling, sång och musik är stora gemensamma intressen.

Vi har varit gifta i 28 år och har hunnit vara med om en hel del som vi gärna delar med oss av.



*Välkommen att tillsammans med oss stärka dina
relationära muskler och ladda batterierna!*

*Anne & Ulf
Guorga*