



11 -13 maj

PURUSA ANORDNAR:

En helt ny värld

– Kurs för par som önskar fördjupa sin kärleksrelation

Kursen vänder sig till er som önskar mötas på den plats där hjärtat slår och där längtan väcks till liv. Längtan efter varandra, mera humor, lust och mera vi i kärleksrelationen. Och där ni båda känner er ännu mer tillfreds i relationen.

UNDER ETT VECKOSLUT får ni tid och utrymme att komma varandra nära och mötas på ett djupare plan bortom vardagens samtal om praktiska göromål och diskussioner om vem som hade rätt och fel. Ni får komma varandra närmare på alla plan, till en plats som inte är av denna världen. Vi möts i både allvar och skratt, i tanke och handling, utomhus och inomhus, allt i syfte att syresätta oss själva och vår parrelation.

Vi frågade tidigare deltagare vilka de tycker passar kursen för. **Så här svarade de:**

”Denna kurs är till för alla som vill ta sin relation ett steg djupare än vad den är idag, på en trygg plats. Alla blev nyförälskade i sin partner igen.”

”Jag hade tänkt mig att denna kurs främst var till för par som varit gifta i några år men vi fick exempel på att även nyförälskade kan gå - ja, den passar för ALLA!”

Vi använder oss av **yoga** och andra **fysiska kroppsövningar, beröring** och **samtalsövningar** för att på ett lekfullt och ömsint sätt komma närmare det som är sant i våra hjärtan. Vi kommer också att förmedla en del **teori** för ökad förståelse och kunskap

kring vad som skapar attraktion i en kärleksrelation.”

Ni sade att ni skulle ”ta oss till en helt nya värld”... ja ja tänkte jag ... kanske för några i gruppen men jag hade tvivel på om ni skulle kunna leverera detta för alla. Ni satte väldigt höga förväntningar på er! Men det mest fantastiska vad att ni levererade på det. Imponerande!”

”Genom ett öppet hjärta kan man uppleva en värld som vi inte trodde fanns. Att vi hör ihop mer än vi tror om vi bara vågar lita på vår egen sanning och vår egen längtan. Den här världen vill jag utforska mera tillsammans med min man! Flow och lugn.”

Purusa är sanskrit och betyder själen, eller fritt ”det ställe inom oss där vi bara vet”. Vi sätter själen i fokus. Vi ser själarnas längtan till förening med varandra som en parrelations kärna. Vi är erfarna själavårdare som stödjer er lyhört och omsorgsfullt på er upptäcktsresa både före, under och efter kursen. Detta är vårt särskilda kännetecken.

Kursledarna bedriver kontinuerlig verksamhet utifrån företaget Purusa, Kyrkvägen 1 i Stocksund (www.purusa.se). Det finns möjlighet till individuella parsessioner inför och/eller efter kursen.

En helt ny värld

Vi frågade deltagarna en tid efter kursen hur den har påverkat dem och deras relation. Så här svarade de:

”Efter kursen upplever jag en stor skillnad i mitt bemötande gentemot min fru och våra barn. Jag vill vara kvar i det här tillståndet.”

”Kursen har inneburit att vi har gått in i en ny nivå - en mycket djupare relation.”

”Denna kurs är en möjlighet att komma närmare varandra och bli nyförälskad på nytt!”

”Jag ger denna kurs högsta betyg på varje punkt. Den är det bästa jag upplevt med min man och det bästa vi gjort för vårt förhållande.”

”Vi har fått verktyg att kunna prata om känslor och vi har tillsammans fått stöd och fått känna att vi kan om vi bara lyssnar aktivt och har fokus på varandra.”



PRAKTISK INFORMATION

PLATS: Frötuna Gård som ligger endast en timme från Stockholm, strax öster om Uppsala. Det är en otroligt vacker och fridfull plats. Vi kommer vara det enda sällskapet på gården.
Se vidare www.frotuna.nu.

DATUM: Fredag 11 maj kl 17 – söndag 13 maj, kl 16.
Incheckning på kursgården är kl. 16.

KOSTNAD: Kursen 2 500 kr inkl moms per person. Om ni har svårt med finansieringen hör av er så finner vi en lösning.
Mat och logi 2 680 kr inkl moms per person. I priset

ingår frukost, lunch, middag, förmiddagsfika och kvällste/kaffe och spabad.

ANMÄLAN: Senast 10 april på mail:
kristina.aspemo@purusa.se.

Anmälningsavgiften på 1 000 kr per person betalas in på bankgiro 627-5770 i samband med anmälan. Ange era namn och kursdatum. Resterande belopp betalas senast 30 dagar före kursstart. Vid avbokning tidigare än 30 dagar innan återbetalas allt utom anmälningsavgiften. Därefter gäller ingen återbetalning. (Information om deltagares ev. behov av särskild kost och/eller hämtning vid busshållplats bör vara Frötuna tillhanda ca 2 veckor före kursstart.)

KURSLEDARE – Kristina Aspemo och Gösta Tingström



KRISTINA ASPEMO har haft en lång chefskarriär i finansbranschen innan hon 2010 startade företaget Purusa för att helhjärtat stötta och inspirera människor till hälsa och personlig

utveckling. Hon är bland annat ICC-certifierad coach, diplomerad yogalärare och mindfulnessinstruktör.

MOBIL: 073-352 24 67

E-POST: kristina.aspemo@purusa.se

GÖSTA TINGSTRÖM, präst i Svenska Kyrkan, har i 15 år arbetat som konsult inom etik och personlig utveckling för företag och organisationer inom den egna firman, Sincera Etik AB. Tidigare var han konsult hos kommunikationskonsultföretaget Kreab i Stockholm. Han har varit medlem i Pressens Opinionsnämnd och Etikakademin. Han har även deltagit som expert i tv-programmet "Gift vid första ögonkastet".

MOBIL: 0709-108 208

E-POST: gosta@sincera.se

Kursledarna

"Gösta och Kristina är väldigt samspelade och kompletterar varandra på ett fint sätt. Jag tycker om att ni kommer från olika 'läror' det ger en bredd och fina vinklingar från olika perspektiv."

"Jag hade högt uppställda förväntningar eftersom jag har så stort förtroende för Kristina. De överträffades med råge. Ni är så proffsiga!!"

*"OM KRISTINA: Jag blev väldigt imponerad av din värme, känslighet och främst av din vishet.
OM GÖSTA: Du är en mjukhård man med fin känslighet och lekfullhet."*

"Samspelet mellan Gösta och Kristina var underbart. Det lyste om er! Jag kände mig mycket sedd och respekterad. Allt var tillåtet."

PURUSA

Hälsa & personlig utveckling