

Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakool Terviklik Mina



Suveseminar - laager 2015
15.-19. juulil

ÕNN

Jure Biechonski & Angela Lattimore

Tõlge inglise keelest eesti keelde. Seminaritöökeel on eesti keel.



*Enne seda, kui ma õppisin armastama iseennast, ei olnud ma veel mitte kunagi armastanud kedagi teist.
Enne seda, kui ma õppisin armastama iseennast, ei olnud ma lubanud mitte kellelgi teisel armastada mind.*

Õnne on võimalik leida isegi kõige pimedamatel aegadel, kui on ainult meeles tuli põlema panna. Albus Dumbledore, Sigatüüka Nõiduse ja Võlukunsti Kooli direktor (Harry Potter).

Psühholoogia alases terminoloogias puudub sõna ÕNN. Psühholoogia ja psühhoteraapia kaevavad välja elu sünguse ja tumeduse, kaardistavad meie kitsaskohad ja varustavad meid siis tehnikatega, kuidas seda kõike kontrollida.

Õnn teenib meie pikaajalist emotsionaalset ja füüsilist tervist. Suveseminaril tegeleme selle unustatud ja hooletusse jäetud teemaga. Me kogeme, kuidas olla õnnelik, mis on õnn ja kuidas muuta see enda hüveks. **Samastudes oma õnneliku minaga, õpime seda kasutama tõhusa ressursina ka siis, kui elu ei ole roosiaed.**

Me vaatleme ja kogeme, mis on
Nauding (maitsev toit, soe vann jne);
Kulgmine, Voog (nauditavasse ja optimaalset väljakutset esitavasse tegevusse süvenemine);
Suhted (sotsiaalsed sidemed on osutunud kindlaks õnne indikaatoriks);
Tähendus (kuulumine millesegi suuremasse ja selle teadvustatud otsing);
Teostus (selgete eesmärkide realiseerimine).

See on sinu ja sinu sõprade ning terve pere võimalus kogeda üheskoos õnne, et tunda elust suuremat rahuldust.

Seminar on eesti keeles. Nagu tavaks saanud, kasutame erinevaid kogemuslikke harjutusi ja lähenemisi: juhitud kujutlusi, hüpnoteraapia, psühhodraamat, konstellatsioone jms.

Lastele vanuses 4 – 10 pakume tegevust laste rühmas. 14-aastased ja vanemad lapsed on oodatud osalema täiskasvanute seminaril.
Õhtuti erinevad ettevõtmised toas ja õues. Laupäeva õhtul teeme sauna

Laagrisse saabumine kolmapäeval 15. juulil kell 13 ja lahkumine pühapäeval 19. juulil kell 13. Täpse ajakava saadame infokirjas peale registreerumist.

Seminar-laager toimub Kääriku spordi- ja puhkekeskuses. Osalemistasu on 200€, perest kahekesi tulles kokku **350€**, lapsele **96€**, teisele-kolmandale lapsele **64€** (ei sisalda majutust ja toitlustamist). Koolituskulult tulumaksu tagastus 21%.

Osalemiseks täida palun registreerumise avaldus kooli kodulehel www.terviklikmina.ee. **Peale registreerumist saadame sulle kirja ettemaksu tasumise jm. korraldusliku info kohta.**

NB! Kui raha on osalemiseks ainuke takistus, võta palun ühendust ja leiame vastastikku sobiva võimaluse tasumise tähtaegades.

Lisainfo: info@terviklikmina.ee ja tel 56635777



rõõm olla mina ise

Majutus ja toitlustamine

Kääriku Spordi- ja Puhkekeskuses on võimalik valida endale sobiv majutus kõigi mugavustega hotellis, spordihoone hostelis või telgis.

Hotellis on toad enamasti kahe voodiga, lisavoodi võimalusega ja on ka ruumikamaid peretubasid, kus lisaks kahele tavalisele voodile on kõrgemale tasandil lai lavats. Dušš ja wc on toas.

Spordihoone hostelis on kahe narivoodiga toad. Tualett ja pesemine on samas hoones.

Võimalik on tulla ka **telgiga**. Pesemine ja tualett spordihoones.

Toitlustamine sisaldab buffee stiilis hommiku-, lõuna- ja õhtusööke ning kohvipause.

Majutuse hinnad ÜHE inimese kohta, kui kõik kohad toas on täidetud:

• **Majutus hotelli 2-ses toas** (hind ühele inimesele, kui mõlemad kohad on täidetud 85€, kogu toa hind on 170€)
Täiskasvanud: majutus 85€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 47€, pakett kokku 132€
Lapsed 3-13 a: majutus 85€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 35€, pakett kokku 120€

• **Majutus lisavoodiga 2-ses toas** (hind ühele inimesele, kui kõik kohad on täidetud 66,87€, kogu toa hind on 200,60€)
Täiskasvanud: majutus 66,87€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 47€, pakett kokku 113,87€
Lapsed 3-13 a: majutus 66,87€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 35€, pakett kokku 101,87€

• **Majutus hotelli peretoas**, 2 voodit + 2 kohta lavatsil (hind ühele inimesele 58,65€, kui kõik 4 kohta on täidetud, kogu toa hind on 234,60€)
Täiskasvanud: majutus 58,65€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 47€, pakett kokku 105,65€
Lapsed 3-13 a: majutus 58,65€ (sisaldab hommikusööki) + toitlustamine 35€, pakett kokku 93,65€

• **Majutus spordihoones** (hind ühele inimesele 4-kohalises toas, kui kõik kohad on täidetud 30,60€, kogu toa hind on 122,40€)
Täiskasvanud: majutus 30,60€ + toitlustamine 65€ (hommik, lõuna, õhtu), pakett kokku 95,60€
Lapsed 3-13 a: majutus 30,60€ + toitlustamine 47€ (hommik, lõuna, õhtu), pakett kokku 77,60€

• **Majutus telgis** (hind ühele telgile 12€, sisaldab pesemisvõimalust spordihoone duširuumis)
Täiskasvanud: toitlustamine 65€ (hommik, lõuna, õhtu)
Lapsed 3-13 a: toitlustamine 47€ (hommik, lõuna, õhtu)

Osaleda saab ka ilma majutuseta.

Majutuse ja toitlustamise broneerimine ja lisainfo tel 56635777 ja info@terviklikmina.ee

Majutuse ja toitlustamise eest tasumine toimub registratuuris hotelli saabumisel. Tasuda saab sularahas ja pangakaardiga.

Tule koos oma lähedastega ja kasvage üheskoos või tule üksi ja kasva koos meiega!

www.terviklikmina.ee