

## Program

### Dag 1

- Kl. 10.00 Ankomst
- Kl. 10.30 Velkomst og præsentation af deltagere
- Præsentation af arbejdsmetoder og afstemning af forventninger
  - Gruppesession: Fokus på historien og tabet
- Kl. 12.30 Frokost
- Kl. 13.30 Viden og forskning om utroskab, kriseforløb og helingsprocesser
- Kl. 15.00 Eftermiddags the/kaffe
- Kl. 15.30 Mindfulness øvelse i naturen: Skab dit eget "*safe space*", hvorfra du kan bevæge dig ud i samværet med andre og adressere dine oplevelser – og komme tilbage igen, når du har brug for det
- Kl. 18.30 Aftensmad
- Kl. 20.30 Vi slutter af med aftensang og -hygge ved bålet



### Dag 2

- Kl. 09.30 Kaffe med brød og frugt
- Kl. 10.00 Gruppesession: Fokus på grænser og coping-strategier
- Kl. 11.30 Individuel kropsterapi eller individuel samtale
- Kl. 12.30 Frokost
- Kl. 14.00 Individuel kropsterapi eller individuel samtale, fortsat

Eller: Hesteassisteret terapisesession for dem, der har lyst

Eftermiddagskaffe

Kl. 18.30      Aftensmad

### **Dag 3**

Kl. 09.30      Kaffe med brød og frugt

Kl. 10.00      Gruppesession

Kl. 11.30      Guidet vandre- og samtaletur i den skønne natur

Kl. 12.30      Frokost i naturen

Kl. 14.00      Eftermiddagsprogram: Næste skridt og brug af det, vi har erfaret i forløbet

Kl. 15.30      Eftermiddagskaffe

Kl. 16.00      Afrunding og afslutning

Kl. 17.00      Tak for nu!