

Docenten

Joop en Anja Klein Wolterink
Email: g.kleinwolterink@chello.nl

Cursusduur

8 woensdagavonden van 18.45 uur –
22.00 uur (in de oneven weken)

Aanvangsdatum

14 september 2011

Plaats

Gebouw de Akker
Smetsakker 47
5625 SG Eindhoven

Kosten

75 euro per echtpaar
(Incl. boek en maaltijden. Wijzigingen
voorbehouden)

Aanmelding

Wilt u meedoen, dan kunt u zich opgeven
Loekie Visser, tel 040-8424362
E-mai: Vonk.Secretariaat@de-lichtstad.nl

Voor meer informatie over het Vonk
cursusprogramma verwijzen wij naar
onze website www.de-lichtstad.nl



Cursus
2011/2012

Marriage Course

Hoe bouw je aan een gezond huwelijk
dat een leven lang duurt?



Algemeen

De Marriage Course (MC) is een cursus van zeven avonden ontwikkeld om ieder echtpaar (jong en oud) te helpen hun relatie te versterken. Om te werken aan een sterk en gezond huwelijk dat een leven lang duurt.

De cursus biedt een geweldige mogelijkheid om samen - op een leuke manier - meer tijd te besteden aan je relatie. De cursus behandelt onderwerpen die door de drukte van alledag gemakkelijk aan de aandacht kunnen ontsnappen.

De MC is heel praktisch van aard en geeft je handvatten om je te helpen je huwelijk te versterken.

Tijdens de cursus eten we iedere week samen, luisteren we naar een inleiding en is er daarna veel tijd om de onderwerpen samen door te praten. Er vinden geen groepsdiscussies plaats en er wordt niet gevraagd iets over uw relatie aan iemand anders te vertellen. De hele cursus is er opgericht om samen, met elkaar te praten.

Aan het einde van iedere avond krijgt u wat huiswerk op, dat u samen als stel maakt ter voorbereiding op de volgende cursusavond. Niemand anders krijgt dat te zien, het helpt om samen het gesprek ook thuis verder voort te zetten.

Indeling van de cursus

1^e avond

- Introductie van de cursus en kennismaking
- Sterke fundamenten leggen
- Op lange termijn
 - Tijd voor elkaar nemen

2^e avond

Kunst van het communiceren

- Hoe kunnen we effectiever met elkaar praten
- Hoe kunnen we effectiever luisteren

3^e avond

Conflicten oplossen

- Onze verschillen waarderen
- Bij het onderwerp blijven
- Waar het in het leven om draait

4^e avond

De kracht van vergeving

- Hoe kan intimiteit verloren gaan?
- Hoe kan intimiteit worden hersteld?

5^e avond

Ouders en schoonouders

- Goed omgaan met ouders en schoonouders
- Emotioneel loskomen van je ouders
- Het genezen van pijn uit de kindertijd

6^e avond

Seksualiteit

- Seksualiteit.... Waar gaat het eigenlijk om?
- De zes kwaliteiten van goede minnaars
- Ons huwelijk beschermen
- Praten over seksualiteit

7^e avond

Liefde in actie

- De vijf uitdrukkingen van de liefde
- Woorden en daden
- Tijd, cadeautjes en lichamelijk contact