

Program for CMT-weekend august 2024

Tema: Sunde grænser og sund energi

Fredag

Fra 15:00	Ankomst, indkvartering, afslapning.
Fra kl. 16:00	Mulighed for gruppehygge med kaffe, te, kage og frugt.
17:00-18:15	Det officielle program starter: Velkomst og præsentation af deltagere.
18:30-20:00	Middag i restauranten.
Efter middagen	Bålaften med fællessang samt bål snacks.

Program for CMT-weekend august 2024

Tema: Sunde grænser og sund energi

Lørdag

07:00 - 09:00	Morgenmad.
09:00 - 09:30	Godmorgen og bevægelse v/Vibeke.
	Kort præsentation af familie- og psykoterapeut Heidi With.
09:30 - 10:20	Oplæg Samarbejde og integritet. Tydelig på egne grænser/behov og samtidig indgå i et samarbejde.
10:20 – 10:30	Pause
10:30 - 11:10	Aktiv lytning (2 og 2) At forholde sig oprigtig interesseret i hvordan det forholder sig hos den anden.
11:10 - 11:20	Pause.
11:20 - 12:10	Gruppensnak (sygdomsramte og pårørende i hver deres gruppe). Opdeling i grupper, med mulighed for erfaringsudveksling. Heidi kommer på besøg i begge grupper.
12:10 - 12:30	Samling. Hvordan var det at være i grupperne.
12:30 - 15:00	Frokost, pause, bevægelse v/Vibeke.

Program for CMT-weekend august 2024

Tema: Sunde grænser og sund energi

15:00 - 15:45	Oplæg Dramatrekanten, hvilke roller indtager vi, når det er svært.
15:45 - 16:00	Pause.
16:00 - 16:30	Gruppensnak Blandede grupper af 5-6. Ud fra oplæg om dramatrekanten. Der skal kun 1 person til at bryde et mønster.
16:30 - 17:00	Opsamling. Er der noget der har fået din særlige opmærksomhed idag? Er der noget du fremadrettet vil gøre anderledes eller forholde dig anderledes til.
17:00 - 18.30	Pause, afslapning før middagen.
18:30 - 20:00	Middag.
Efter middagen	Aftenhygge.

Program for CMT-weekend august 2024

Tema: Sunde grænser og sund energi

Søndag

08:00 - 10:00	Morgenmad.
Senest 11:00	Tjek ud af værelse, aflever nøgle i reception.
10:00 – 12:00	Kort oplæg samt dans og bevægelse v/dance Movement Therapist, krops psykoterapeut og underviser Mette Ørbæk fokus er bl.a. på glæden ved at danse samt den positive indflydelse på hjernen, koordination, balance, styrke, humøret og energien.
12:00 – 12:15	Pause.
12:00 – 13:00	Vi runder af herunder imødeses ønsker til næste år .
13:00	Frokost i restauranten, derefter afrejse.

Tak for denne gang 😊