



# Sommer, sol og ny seksuel inspiration på Ærø

**Et oplevelsesorienteret kursus om seksualitet, kontakt, intimitet og glæde  
med Maria Marcus og Per Holm Knudsen**

**Du er et levende bevis på seksualitet !**

For nogen mennesker er det en overraskelse - for andre en glædelig kendsgerning.

Vores sexliv kan give os energi eller tage vores energi - kan give os de værste spekulationer og de dejligste oplevelser. Vi har alle noget at lære om vores seksualitet, jo bedre den fungerer, jo bedre fungerer hele vores liv - og omvendt. Derfor vil vi arbejde med seksualitet i en sommeruge på Ærø.

Vi vil bruge gestaltterapi for at komme i kontakt med følelsesmæssige blokeringer og forvandle dem til nye muligheder. Vi vil bruge kropsterapi for at komme i kontakt med fysiske spændinger og opdage, at de rummer ubrugte ressourcer.

Vi vil bevæge os, tegne, danse, fortælle drømme og fantasier, trække vejret, lave bioenergetiske øvelser, mærke vores krop og sjæl, tage livet alvorligt og have det sjovt - kort sagt opleve.

Vi vil opdage nye mennesker, nye muligheder for kontakt og intimitet, og måske finde videre grænser. Der er tusind temaer - du er selv med til at bestemme, hvilke vi skal fokusere på.

Vi vil arbejde med hele gruppen samt med enkelte individuelt i gruppen.

Vi vil støtte og styrke dit selvværd som mand eller kvinde. Vi er erfarne terapeuter med respekt for dine personlige grænser, og vi glæder os til at møde dig som den du er. Kurset er for både enlige og for par.

**Vi har lavet sommerkurser på Ærø siden 1988 - og 2010 er måske sidste år på Ærø.**

**Kursus A: 11.-17. juli 2010**

**Sted:** Ærø Efterskole,  
Tranderupgade 61, Tranderup, 5970 Ærøskøbing  
☎ 62 52 17 24 / Kursister ☎ 62 52 27 77  
Indkvartering i enkelt- og dobbeltværelser.  
Ca. 2 km til en ren og frisk badestrand.

**Tider:** Ankomst søndag eftermiddag (kl. 15-18). Kursusstart kl. 19.00 - 22.00  
Vi arbejder dagligt kl. 9.00 - 13.00 og kl. 19.00 - ca. 21.30  
Om eftermiddagen holder vi fri. Fredag aften fest.  
Lørdag arbejder vi kl. 9.00 - 12.30, derpå rengøring af værelser m.m. og afrejse tidligst kl. 14.30

**Kursusafgift incl. logi:** 4.500 kr. **Kost** inkl. delvis køkkenhjælp: ca. 1.200 kr.

**Du tilmelder dig** ved at indbetale depositum på 1.000 kr. til konto nr.: **7187 1084795**, Jyske bank, Banealle 6, 8450 Hammel eller pr. check. til M&K-Kurser, Per Holm Knudsen, Tommesensvej 2, 8450 Hammel. Restbeløbet betales senest én måned før kursets start og fra denne dato er tilmeldingen bindende.

**Kost** afregnes på stedet efter kurset. Se <http://www.mkkurser.dk/mkbank01.htm>

**NB!** Husk at få alle relevante oplysninger med ved tilmelding: Navn, adresse, tlf., email osv.

**Deltagere:** Kurset henvender sig til både kvinder og mænd, enlige og par, og der tilstræbes en ligelig kønsfordeling. Begrænset deltagerantal, så hurtig tilmelding tilrådes.

**Kursusledere:** **Maria Marcus**, Blågårdsgade 15, 4. th., 2200 København N  
☎ 35 35 22 03

**Per Holm Knudsen**, Tommesensvej 2, 8450 Hammel  
☎ 86 96 20 03

**Email:** [kursus@mkkurser.dk](mailto:kursus@mkkurser.dk) / **Hjemmeside:** [www.mkkurser.dk](http://www.mkkurser.dk)

**Husk at medbringe** løst tøj, indesko, tæppe, sengetøj inkl. dyne/sovepose og håndklæde.

**Ring**, hvis du ønsker yderligere oplysninger om kurserne.

#### **Færger - oplysning/bilreservation:**

Fåborg<=>Søby	☎ 62 52 40 00
Svendborg<=>Ærøskøbing	☎ 62 52 40 00
Rudkøbing<=>Marstal	☎ 62 52 40 00
Mommark<=>Søby	☎ 62 58 17 17

**Husk bilreservation i god tid!**

**Individuel og parterapi efter aftale** ☎ 35 35 22 03 / ☎ 86 96 20 03

