**GRATTIS; ni ska gifta er!**

Det är fantastiskt när man bestämt sig för att ta klivet in i ett liv med den man älskar. Det är både härligt och pirrigt… Det beslut ni tagit kommer att prägla era liv för alltid. Ni är helt enkelt väldigt viktiga för varandra! Något i er relation är så rätt att det inte kan utryckas på något annat sätt, något stort har hänt i ert möte.

I den första berusande förälskelsen är allt så enkelt. Man njuter av glädjen med sin partner, allt skimrar och man flyger. Man är övertygad om att såhär kommer det alltid att vara; just vår relation är den som kommer att hålla för evigt, just vi vet ju hur man kommunicerar med varandra. Det är underbart och mirakulöst, och just i stunden helt sant.

Vi är många som varit där ni är just nu. Vi är många som varit helt övertygade om att just VÅR relation skulle bli den som höll för evigt och att vi visste PRECIS vad vår partner menade när vi talade med varandra. Vi är också många som insett lite väl sent att det inte var så enkelt. Ofta har det kommit barn till världen innan vi förstått hur olika våra förväntningar på relationen faktiskt var, hur olika värderingar vi hade och hur svårt det blivit att nå fram till varandra. En del söker hjälp utifrån, men många relationer kraschar trots de bästa intentioner. Oftast blir det barnen som hamnar i kläm.

När det gått så långt att en relation kraschar är det svårt att reparera den igen. Ofta har man hunnit bli så pass svåra ovänner att man förlorat omdömet och inte ens vill kommunicera med varandra. Det brukar ha insmugit sig en rejäl dos prestige när man kommit så långt.

Att leva tillsammans är fantastiskt. Det innebär att man kan stötta varandra, skratta ihop, uppleva livets viktiga skeden tillsammans. En hälsosam relation är en där båda parter är fria att växa, där man ger av det man har utan att förvänta sig något tillbaks, där man tar ansvar för sina egna känslor och förstår att kärlek är något man vårdar.

Men hur gör man, då? Hur ska man veta hur man vårdar en relation?

Mitt bästa råd till er är: lär er NU. Innan ni går in i allvaret, när ni fortfarande ser det bästa i varandra och vill varandra väl.

Scenzens kurs ”I NÖD OCH LUST…” hjälper er att reda ut vad ni egentligen säger JA till. Med hjälp av enkla övningar, frågeställningar och en väldigt bra samtalsteknik får ni möjlighet att förstå vad just ert förhållande innebär för er båda. Ni får ett gemensamt fundament att bygga vidare på, sanna grundstenar istället för ett förhoppningsfullt rosa skimmer. Den grunden är mycket stabilare att stå på när det så småningom kommer stormiga dagar i vardagen. De samtalstekniker som lärs ut kommer ni att ha stor glädje av under hela livet.

De som verkligen kommer att tacka er är era eventuella framtida barn. Föräldrar som lärt sig kommunicera sätter inte barnen i kläm.

Kursen ”I NÖD OCH LUST…” är en kärleksgåva att ge varandra, och en investering i ert framtida liv som ni aldrig ångrar. Hoppas du inte tvekar ett ögonblick!

**VAD ÄR SCENZEN?**

**Scenzen är ett företag som är specialiserat på kropp-röst-komminikation. Här hittar man privata sessioner och sessioner för par, samt workshops och olika upplägg för företag som behöver nya impulser eller större tydlighet; inom företaget eller utåt.**

Lotta Lagerström Dyrssen har lång erfarenhet av att leda större grupper i kreativt arbete. Hon har specialkompetens i området kropp-röst-kommunikation och sambandet mellan rörelse-röst-ordval. Lotta är utbildad kropps-psykoterapeut och blir till årsskiftet EU-certifierad Holistisc Counselor.

Hon har framgångsrikt arbetat med privata klienter som haft problem av olika art: scenskräck, prestationsångest, utbrändhet, röstrelaterade problem, relationsproblem, sorgebearbetning, existentiella frågor kring barn, föräldraskap, åldrande och död. Kännetecknande för hennes arbete är hennes förmåga att lotsa klienter från motstånd och problem till öppenhet; till det som säger ”JA” och finner ett flöde.

I privata sessioner arbetar Lotta ofta med enkla öppna frågor anpassade för situationen. Tekniken hjälper var och en att bli tydlig för sig själv och därmed för omgivningen. Lotta har även skapat övningar som konkret och ordlöst åskådliggör olika sidor i en relation.

Lotta har lång och gedigen erfarenhet från scenkonsten då hon arbetat som koreograf och scencoach i över 30 år.

Lotta har anlitats av så skilda organisationer som Försäkringskassan, Norges Universitet, Malmö Opera, Det Konglige Teater i Köpenhamn vilka alla tagit del av hennes workshops. Kultur i Vården anlitade henne för att utarbeta en metod att kommunicera med personer med grav demens, vilket gav stor respons. Lotta har även deltagit i forskningsprojekt kring röst-psyke vid Norges Universitet.

Hennes workshops för större grupper skräddarsys för behovet och tillfället. De baseras på stor glädje, klargörande och humoristiska övningar, rörelse, musik och avslappning. På ett oväntat sätt öppnas nya möjligheter som man inte visste fanns.

**Det går bra att anlita Lotta för enskilda terapeutiska samtal samt för workshops anpassade för olika sammanhang.**

**Läs mer på hemsidan;** [**www.scenzen.com**](http://www.scenzen.com) **eller ring; 0707-185048**