



愛的學習 · 峇里島訓練

*Healing Our Wounds and Learning
to love yourself and others*

與國際大師 KRISH & AMAMA

2024.1.11-15

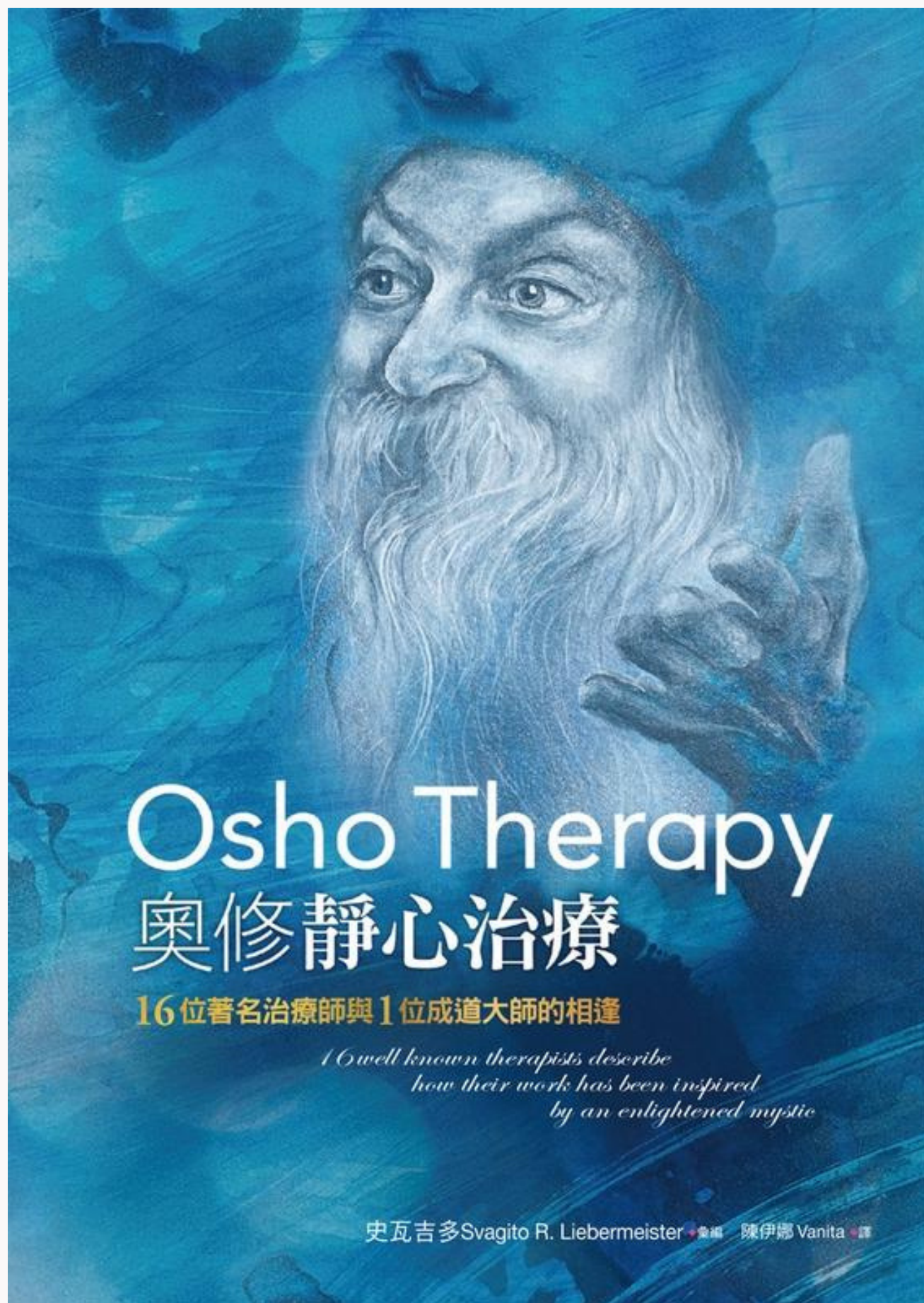
國際大師 KRISH & AMANA

KRISH & AMANA 是享譽國際的知名老師。自1993年起他們便是一對伴侶，並於1995年創立了「愛的學習學院」，開始一同帶領工作坊。

KRISH 畢業於哈佛大學，是一位精神科醫生；AMANA 是一位治療師，有著深刻的同理心及敏感度。接受過非暴力溝通、內在孩童工作、諮商、與頭薦骨平衡等訓練。

他們一起合著了八本書，包括了：《擁抱你的內在小孩》、《真愛的旅程》、《走出恐懼》等著作，他們的書已於全球各地發行並被翻譯成11種語言。





K R I S H 和 A M A N A 是奧修靜心16位著名治療師中的其中二位。

他們的工作與「幫助人們學習如何愛自己和他人有關」。建立在他們多年的關係經驗和與許多個人及其他伴侶的工作經驗中孕育而生。

學習愛的工作是一個過程，讓人們學會過著充滿愛、活力、創造力和內在寧靜的生活。

他們已於世界各地培訓出許多教授親密關係的老師，這些老師在研討會、個案和伴侶課程中提供許多學習愛的工具。

A photograph of a young man and woman laughing together by a body of water. The man is wearing a green jacket over a white t-shirt, and the woman is wearing a green sweater. The background is a calm body of water with gentle ripples. In the top left corner, there is a teal square and a thin black line.

「我們都希望在生活中擁有愛和親密的關係。但我們並非天生就知道如何去愛，我們必須透過後天的學習來提升這方面的認知。」

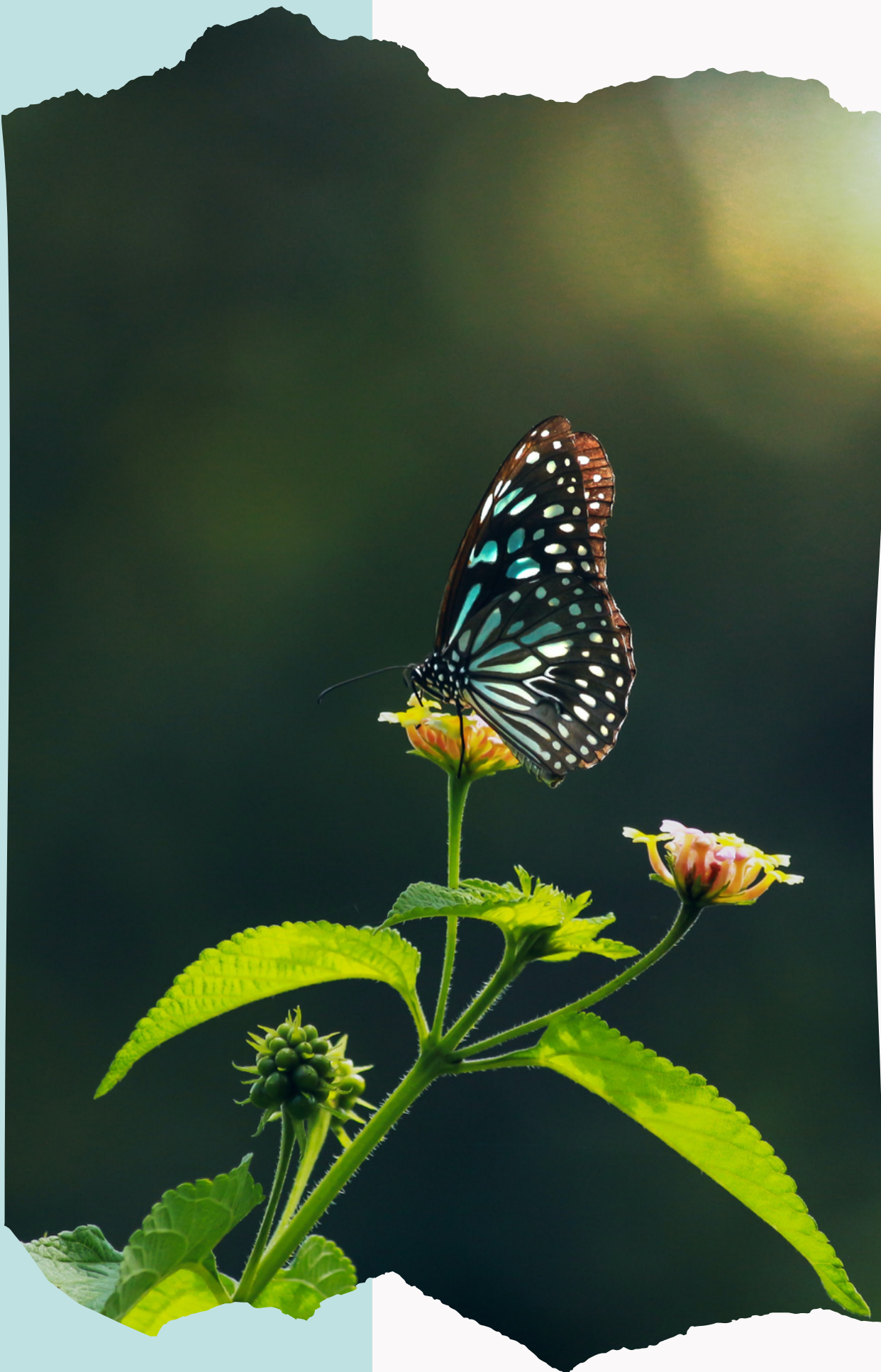
—
KRISH & AMAMA



時常我們會發現自己與伴侶或朋友之間存在著衝突、失望和沮喪，意識到自己一次又一次重複同樣的破壞性模式。

問題在於我們內心深處的傷口。我們可能會用面具遮蓋這些傷痕，試圖證明自己，或在接近某人時放棄我們的力量。

這些傷口在我們與他人建立關係時會顯露出來，透過避免與人接近，變得過度依賴、與無法得到的伴侶在一起，或創造無止境的衝突和戲劇。



在本次工作坊中，我們將深入探索我們基本的三種傷口——「羞恥、內疚和不安全感」，「恐懼、焦慮和震驚」，以及「孤獨和空虛」的傷口。通過引導冥想和精心設計的分享練習，為每個人提供空間，以自己的方式和時間與這一微妙且隱藏的部分連接。

探索這些內在空間打開了一扇通向深藏的感受大門，通過接觸和表達這些感受，我們將變得更有力量，學會如何創造親密關係。

通過深入內心，與我們的本質相連，生活將發生變化。這個工作坊將提供特定的工具，去幫助解決衝突、學習設定界限，以及簡單清晰地表達我們的需求。

課程地點

Bali, Indonesia 印尼峇里島



住宿渡假村 CANDIDASA RAMANAYA

渡假村坐落在峇里島
Candidasa熱帶區域，
享有泳池、海景餐廳、
免費WiFi等設施服務以
及峇里島風格的客房。

所有客房均採用現代的峇里島風格裝飾，設有私人陽台和典雅的木質家具。課程外的休閒時間，可在泳池邊休息或在海灘露台的搖床上放鬆身心。在海景前享受美食與飲品。



愛的學習 · 峇里島訓練 | 報名資訊



課程日期：2024.1.11-1.15

課程費用：TWD \$75,000

費用不含：機票、食宿、自由活動所產生的費用

課程優惠：

* 前15名早鳥優惠 \$70,500

* 早鳥 + 合報峇里島國際譚崔訓練
優惠價\$57500

* 渡假村住宿由活活協助代訂，雙人房價位約 \$1250/人（亦有單人房可選擇）

活活聚落

info@esliving.org



esliving



@esliving

Hope to hear from you soon!

