

Mindfulness-viikonloppu - läsnäoloa, hidastamista

Kaipaatko paikkaa pysähtyä ja hellittää? Tule tälle kurssille tutustumaan tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon (englanniksi mindfulness). Luonnonkaunis hiljainen Koirasalmen luontotupa tarjoaa ainutlaatuiset puitteet arjen kiireen katkaisemiseen.

Mindfulness tutkitusti lisää stressinhallintakykyä. Mindfulness harjoittaa tarkkaavaisuutta, pysähtymistä havainnoimaan arvostelematta olemassa olevaa hetkeä. Mindfulness tuo levollisuutta keho-mieleen sekä lisää itsensä hyväksymisen kykyä. Se auttaa sinua kohtaamaan tunteita sekä murehtivia ajatuksiasi. Läsnäolon taito on meissä, sitä voi harjoitella ja siitä voi kehittää. Kurssilla saat kokeneen ohjaajan tukea ja ohjausta.

Ajankohta: viikonloppu 24.-25.1.2015. Alkaen lauantaina klo 11 ja päättyen sunnuntaina päiväkahvin jälkeen klo 15.

Paikka: Koirasalmen luontotupa, Salamajärven kansallispuistossa. Koirasalmentie 1220, Kivijärvi. www.koirasalmi.fi

Kenelle: Mindfulness sopii kaikille, jotka haluavat parantaa omaa stressinhallintaansa ja rentoutumiskykyään. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa perehtymistä mindfulness MBSR harjoitteisiin. Kurssilla harjoitetaan ohjatusti mindfulness meditaatiota ja jaetaan kokemuksia.

Vaatetus: lämpimät ja joustavat vaatteet, lattialla paikalla olemiseen. Ota mukaan harjoituslusta, pieni tyynty, huopa.

Hinta: 220 € (sisältää ALV 24%)

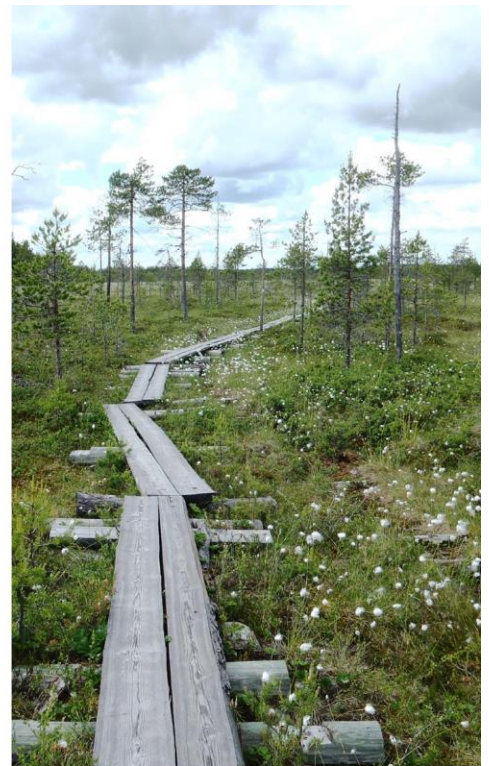
Sisältää ohjauksen, kurssimateriaalin ja kotiharjoittelun tueksi nauhoitteen. Ruuat, kahvit/teet, majoituksen 4 hlö huoneissa sekä saunan ja avantouintimahdollisuuden. Mukaan omat lakanat ja pyyhkeet.

Ryhmäkoko: 10-15 henkilöä

Ilmoittautumiset viimeistään 9.1.2015 mennessä
puh 040 9398147 ja email luonnollisestimm@suomi24.fi

Sisällöstä kertoo leena.aijasaho@iki.fi tai 050 432 5763
www.tyonohjauspalvelu.fi

Ilmoittautuminen on sitova. Kurssimaksu laskutetaan etukäteen.



Mindfulness eli tietoinen hyväksyvä läsnäolo on pysähtymistä aistimaan "tässä ja nyt" hetkeä.

Leena Aijasaho
Mindfulness-ohjaaja CFM®
Työnohjaaja STORy
Certified Progress Coach®
Certified Enneagram Coach
ETNT, Sertifioitu Narratiivinen
Enneagrammiohjaaja
Asahi Health® -ohjaaja
Työfysioterapeutti



TMI
LEENA AIJASAHO
- HYVINVOINTIA ELÄMÄÄN JA TYÖHÖN -

www.tyonohjauspalvelu.fi