

# ELÄMÄ VÄREISSÄ

**Tule peilaamaan elämääsi värien kautta  
kirjoittaen ja kehoasi kuunnellen!**

**Saatat yllättyä**

**KURSSI TÖÖLÖN HOITOTILASSA 9.10. klo 10-16**

**Cygnaeuksenkatu 10 A31**

Kirjoittaminen pohjautuu kirjallisuusterapeuttisiin harjoituksiin, joissa kirjoitetaan 3-15 minuuttia kerrallaan. Sytykkeenä kirjoittamiselle toimivat värit ja niiden herättämät kehontuntemukset. Avoimet aistit ja tapa kirjoittaa suodattamatta voivat ohittaa tietoisien mielesi. Tekstisi avaa uusia, joskus yllättäviäkin näkökulmia ajatuksiisi ja selkeämpiä polkuja tulevaan.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta kirjoittamisesta. Halu kokeilla riittää. Kirjoitat ennen kaikkea itsellesi. Kirjoittamisen herättämistä ajatuksista ja tunteista keskustelemme yhdessä. Ryhmässä omat näkökulmamme usein avartuvat ja rikastuvat.

Päivän tavoitteena on värien, kehontuntemusten ja kirjoittamisen kautta avartaa näkemystä omasta elämästä ja valaista polkuja myös tulevaan.

**HINTA: 107€ (sis alv. 24% ja teen)**

**OHJAAJANA Reija Suntio**

Kirjallisuuteraapiaohjaaja, Rosen-terapeutti,  
mindfulness- ja hengitysohjaaja, kognitiivinen lyhytterapeutti

**Tiedustelut ja sitova ilmoittautuminen 29.9.2021 mennessä (8 paikkaa)  
reija.suntio@mielenvapaus.fi tai p. 050 594 4806**

Kurssi ei sovellu vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsiville.