

VAHVISTA RAJOJASI KIRJOITTAEN JA KEHOASI KUUNNELLEN

Onko sinun vaikea sanoa ei?

Menevätkö toisten tarpeet aina omiesi edelle?

Joustatko ja sinnittelet, vaikka keho ja mieli kertovat toista?

Tule tutkimaan rajojasi, niiden kehollista ilmenemistä eri tilanteissa ja kirjoittamaan auki omaa sisäistä viisauttasi! Tule vahvistumaan ryhmässä ja löytämään juuri sinulle oikeita keinoja rajojesi vahvistamiseen.

Mitään erityistä harrastuneisuutta tai taitoa kirjoittamiseen et tarvitse, riittää kun olet kiinnostunut kokeilemaan. Saatat yllättyä. Tekstejä ei tarvitse lukea ryhmässä, ellet halua. Kiinnostus kohdistuu pikemminkin sanojen takaa löytyviin, joskus yllättäviinkin ajatuksiin ja oivalluksiin. Teemme lyhyitä kehonkuuntelu- ja kirjoitusharjoituksia ja jaamme niistä syntyviä ajatuksia ja oivalluksia.

Kurssi Hoitotilassa, Cygnaeuksenkatu 10 A 31, Helsinki

lauantaina 13.11.2021 klo 10-16

Päivän hinta on 107€ (sis. alv 24%)

Ohjaajana toimii Reija Suntio

Rosen-kehoterapeutti, kirjallisuusterapia- ja mindfulness-ohjaaja, kognitiivinen lyhytterapeutti

Sitova ilmoittautuminen 5.11. mennessä reija.suntio@mielenvapaus.fi

tai p. 050 594 4806 (jätä viesti, jos en vastaa)

(5.11. jälkeen peruutuksista veloitetaan puolet kurssin hinnasta ja kokonaan peruuttamatta jääneistä täysi hinta, ellet saa jotakuta tilallesi)