

Silta joogasta sanoihin

Itsetuntemusta joogan ja kirjoittamisen avulla

Jooga johdattaa meitä kohti tietoisempaa arkielämää ja parempaa itsetuntemusta ja hyvinvointia. Joogan tie on konkreettinen fyysinen harjoitus, joka tehdään tarkkaavaisesti ja keskittyneesti hengityksen rytmissä. Joogan ihmiskuva on kokonaisvaltainen: kaikki vaikuttaa kaikkeen. Säännöllisestä joogaharjoituksesta voi tulla voimakas muutoksen väline. Jooga tarkoittaa tilaa, jossa oma kokemus on tärkeintä, ei muoto. Joogatila on tasapainon ja eheyden tila.

Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. Monenlaisia elämän alueita voidaan sen avulla käsitellä turvallisesti. Mukana ovat myös sanataiteen ilo ja rytmi. Tässä ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla. Punakynää ei käytetä. Jokainen saa olla oma itsensä ja tuoda elämäänsä esille sen verran kuin haluaa.

Ryhmässä ei tarvita aiempaa kokemusta joogasta eikä erityisiä kirjoittamisen taitoja. Valmius uuden kokeilemiseen riittää. Myös näitä alueita jo tuntevat ovat tervetulleita mukaan. Joogaharjoitukset ja kirjoittaminen vuorottelevat ryhmässä. Lopuksi tarkastellaan alueiden yhteisvaikutuksia.

Lauantaisin 29.3. ja 26.4.2014 klo 10-15

Koroistentie 4, C-talo, Helsinki, Ruskeasuo

Hinta 145 e (sis. alv.)

Ohjaajina joogaopettaja SJL Pirkko Talja ja erityisopettaja, kirjallisuusterapeutti, psykoterapeutti (koul.) Silja Mäki / Hyvinvointiosuuskunta Kukoistus

Ilmoittautumiset ja tiedustelut silja.maki@saunalahti.fi tai 050 313 1027. Ilmoittautuminen 24.3.2014 mennessä.

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta: www.kukoistus.com ja www.terapiasiljamaki.fi ja joogasta www.joogaliitto.fi
Kuva: Katinka Tuisku