

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. Hengityksestä tulee silta tai sarana ruumiin ja mielen välille. Joogan ihmiskuva onkin kokonaisvaltainen: kaikki vaikuttaa kaikkeen. Näin joogaharjoituksesta tulee voimakas muutoksen väline. Aikaa myöten joogaharjoituksesta saattaa saada syvää ilon tunnetta ilman mitään erityistä syytä.



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 kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla. 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. Kokoontumisissa johdatellaan osallistujat ensin joogan saloihin ja sen jälkeen viritellään mieli kirjoitusharjoitusta varten. Lopuksi tarkastellaan näiden alueiden yhteisvaikutuksia.

Lauantaina 19.10. ja 23.11.2013 klo 10–14.30

Hinta 135 e (sis. alv.)

Koroistentie 4, C-talo, Helsinki

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 4.10.2013 mennessä

Mukaan oma joogamatto tai esim. retkialusta ja pyyhe, päälle joustava asu ja sukat. Peruskirjoitusvälineet saa ryhmästä, mutta oman vihon ja mieleisen kynän voi ottaa mukaan. Tauolla on mahdollisuus omien eväiden syöntiin tai lähiravintolassa käymiseen, jos ryhmän kanssa niin päätetään.

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta: www.kirjallisuusterapia.net ja www.kukoistus.com