

PYHÄ HENGITYS -WORKSHOP



Kouluttajat: Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET ja Rauni Nissinen, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET.

Kohderyhmä: Workshop on tarkoitettu täydennyskoulutukseksi ja kertaukseksi hengityskouluohjaajille.

Tavoite: Koulutuksessa syvennetään hengityskoulumenetelmien käyttöä ja tutkitaan henkilökohtaista pyhän kokemusta hengitys-, kehotietoisuus- ja pienryhmätyöskentelyn avulla.

Koulutuksen sisältö: Koulutuksessa käytetään menetelminä lisäksi luovaa kirjoittamista, piirtämistä ja liikettä. Tutkimme omaa pyhää hengitystä, pehmeää hiljaisuutta, kannatelluksi tuloa, rajoja, tilaa sekä transgressiivista voimaa. Tutkimme myös luonnon merkitystä rauhoittumisen ja jäsentymisen kannalta.

Ajankohta: 5.-7.6.2019 (20 h). Aloitus 5.6. klo 12.00 (lounas), päätös 7.6. klo 16.00. Tarkempi aikataulu ilmoittautumisen jälkeen.

Hinta: 420 € (alv 24 % 81,29 €, veroton hinta 338,71 €). Varausmaksu 180 € ja loput kurssimaksusta 240 €. Maksu on sitova eikä sitä palauteta peruutuksen sattuessa.

Paikka: Strömforsin ruukki; Ruotsin Pyhtää

Yöpyminen ja ruokailu: Strömforsin Bed & Bistro <https://bedandbistro.fi/>

50€/hlö (2hh) ja 70€ (1hh) per yö, aamiainen ja sauna kuuluvat huonehintaan

Lounas 10-15€

Illallinen 20-25€

(Nämä hintatiedot täsmentyvät lähempänä ajankohtaa)

Varaukset Minnan kautta ilmoittautumisen yhteydessä eli kerro silloin huonetoiveesi, mahdollinen huonekaverisi ja erityisruokavaliosi. Maksut jokainen hoitaa paikan päällä yöpymispaikkaan.