

## Helpotuksen huokaus - Hengityskouluohjaajien täydennyskoulutus



**Aika:** 3.-5.6.2020

**Paikka:** Merijooga, Hanko, Satamakatu 5. Merijoogan studio sijaitsee Hangon keskustassa noin 5-10 min kävelyamatkan päästä majoituspaikoista.

**Yöpyminen:** Jokainen hoitaa majoitusvaraukset ja -maksut itse. Suosittelemme näitä kohteita

- Villa Maija [www.villamaija.fi](http://www.villamaija.fi)
- Hotel Bulevard [www.hotelbulevard.fi](http://www.hotelbulevard.fi)

Villa Maija hinnat alkaen 60€/hlö (2hh) per yö sis. aamiaisen, 100 €/hlö (1hh) sis. aamiaisen. Huoneessa oma suihku. Hotel Bulevard hinnat alkaen 45 €/hlö (2hh) per yö sis. aamiaisen, 80€/hlö (1hh) sis. aamiaisen. Osassa huoneita oma suihku.

Nämä ovat vuoden 2018 hintoja, ajankohtaiset majoitushinnat 2019 vahvistetaan pian.

**Hinta:** 248 € (alv 24 % 48 €, veroton hinta 200 €)

Hintaan sisältyy ohjelma, salivuokra ja kahvitarjoilu sekä kaikki varusteet kurssin ajaksi Merijoogan salissa (joogamatto, tyynty, peitto). Rantajoogaa varten tarvitset oman alustan/ison pyyhkeen.

**Kohderyhmä:** Hengityskouluohjaajat, mukaan mahtuu 20 osallistujaa.

**Ohjaajat:** Minna Martin, psykologi, psykoterapeutti VET, Rauni Nissinen, kliinisesti erikoistunut hoitaja, perhe- ja paripsykoterapeutti ET ja Johanna Pawli, joogaopettaja, Merijoogan perustaja. Kaikki kolme ovat hengityskouluohjaajia.

**Sisältö:** Koulutuksessa tutustutaan omaan hengitykseen kahdesta eri näkökulmasta käsin, sekä joogan että perinteisten ja uudistettujen hengityskouluharjoitusten avulla. Päivät tarjoavat tukea hengityskouluohjaajan omaan jaksamiseen ja antaa välineitä omaan asiakastyöhön sekä työssä jaksamiseen.

**Muuta:** Aikaisempaa joogakokemusta ei tarvitse olla. Erilaisia vaihtoehtoja liikkeisiin tarjotaan paljon aloittelijasta kauemmin jooganneille. Jos haluat kysyä ennakkoon joogaharjoitteista, ota yhteyttä Johannaan: [info@merijooga.fi](mailto:info@merijooga.fi). Merijoogaan voit tutustua [www.merijooga.fi](http://www.merijooga.fi)

### Ohjelma:

ke 3.6.2020 klo 18–20 Tutustuminen ja iltajooga  
to 4.6.2020 klo 8.30–9.30 Aamujooga rannalla (säävaraus!)

**klo 10–10.30 kahvi**

klo 10.30–12.00 Hengitystyöskentelyä

**klo 12.00–13.00 Lounas**

13.00–14.30 Hengitystyöskentelyä

**klo 14.30–15.00 Kahvi**

klo 15.00–16.30 Hengitystyöskentelyä

**tauko**

klo 17–18 Iltajooga

pe 5.6.2020 klo 9–10.15 Aamujooga

klo 10.15–10.45 **Kahvi**

klo 10.45–12.00 Hengitystyöskentelyä

**klo 12.00–13.00 Lounas**

**Lounas** toteutuu kumpanakin päivänä ravintola Origossa. <https://www.restaurant-origo.com/>

- Torstaina: Lohikeitto ja saaristolaisleipä (tai maa-artistikkakeitto) 15 €
- Perjantaina: Buffet (kasvispainotteinen) 20 €

Kerro Minnalle ilmoittautuessasi erityisruokavaliosi kahvituksia ja lounasvarauksia varten.

**Ilmoittautuminen ja maksun ehdot:** [minna.martin@outlook.com](mailto:minna.martin@outlook.com), ilmoittautuminen on sitova ja paikka varattu, kun maksu on tullut. Maksua ei palauteta peruutuksen sattuessa. Osallistumismaksu palautetaan kokonaisuudessaan silloin, jos kouluttajat ovat estyneitä järjestämään koulutuksen.

Kouluttajat pidättävät oikeuden tehdä tarpeenmukaisia muutoksia sisältöön ja hintoihin.