

MAHDOLLISUUKSIA MINUSSA

-kolmen viikonlopun kurssikokonaisuus

Ydinkysymyksemme on **Kuka olen**. Sen jälkeen kysymme **Mitä olen täällä tekemässä** ja vähän myöhemmin **Mitä teen kaikella tällä, mitä olen saanut**.

Tällä kurssilla on hyvä aloittaa vuosi 2023! Tutkimme, keitä oikeastaan olemme ja miten rohkeasti aitona oleminen rentouttaa elämään, jossa on lisää iloa ja inhimillistä vapautta. Tämä on retki, jota emme tee vain itseämme varten, vaan se on kaikkia varten. Ollessamme totta, inspiroimme muita. Yhteyden vahvistuminen itseen lisää kykyämme olla autenttisesti yhteydessä toisiin. Ihmissuhteemme rikastuvat.

Tapaamme ryhmän kanssa kolmena viikonloppuna. Tutkimme aiheitamme sekä modernin psykologian että henkisten viisaustaditioiden näkökulmasta. Huomioimme jokaista älykkyuden keskusta: mieli saa teorioita ja meditaatioita, sydän nauttii kohtaamisista ja yhdessäolosta ja kehoa liikutetaan ja rentoutetaan sekä joogassa että luonnossa, gongilla ja hiljaisuudessa. Kursikertojen välissä on tehtäviä, jotka tukevat oppimista ja oivaltamista. Kurssin aikana on myös mahdollisuus henkilökohtaisiin valmennustapaamisiin (erillinen maksu).

Opettajat



Tuire Salminen

Teen terapeutista valmennusta ja parisuhdevalmennusta päätyönäni. Lisäksi olen opettanut erilaisia ryhmiä jo yli kolmekymmentä vuotta ja koen opettamisen parhaaksi tavaksi syventää omaa oppimistani. Asiakkaat kertovat Tuiresta näin: "Tuire on valmentajana ja opettajana sitoutunut ja sinnikäs. Hänen intonsa ymmärtää ihmisyiden eri puolia yhdistyy myötätuntoon ja ammattitaitoon, joka kumpuaa sekä koulutuksesta että elämäkokemuksesta."

www.tuire.net



Riikka Lehtonen

Ohjaan kundaliinijoogaa, pidän gong-rentoutustunteja sekä erilaisia työpajoja Sola-Salissa. Sola-Salin hoituhuoneen puolella teen syvärentoutus-suggestiohoitoja ja opiskelen tällä hetkellä tunnevyöhyketerapiaa. Asiakkaat kertovat Riikasta näin: "Riikka kohtaa ihmiset lämmöllä ja hänen ohjauksensa on turvallista ja tarkkanäköistä. Riikalla on kyky nähdä ilmeisen taakse ja hoitava elementti on läsnä kohtaamisessa toisten kanssa. Tässä ilmapiirissä on levollista tutkia kaikkea itsessä tapahtuvaa."

www.solasali.com

Meille tärkeitä arvoja opetuksessa ovat turva, ilo ja myötätunto. Nämä asiat luovat oppimiselle tilaa ja mahdollisuuksia avata uusia näkökulmia itseen, toisiin ja maailmaan. Kohtaamme jokaisen yhdenveroisena, kuljemme vierellä ja jaamme sitä, minkä olemme oppineet. Luotamme siihen, että jokainen löytää itselleen oleellisia asioita, joita voi soveltaa suoraan omaan arkeen.

Kurssin teemoja:

Kuka uskon olevani? Kuka minussa puhuu?

Perustan luominen yhteiselle oppimiselle. Kurssin punaisen langan esittely. Opimme itsetuntemukseen hyvin sopivaa teoriaa minän rakenteesta.

Mitä persoonallisuuteni väittää minun olevan?

Tutustumme enneagrammiin, persoonallisuuspsykologian työkaluun, joka on hyvä karta kohti todellista itseä. Oppimalla erilaisista persoonallisuustyypeistä pääsemme sisään ihmisyyden monipuolisuuteen ja myötätunto itseä ja muita kohtaan kasvaa.

Mitä muut uskovat minun olevan?

Katsahdamme menneeseen, mistä käsityksemme itsestämme nousevat ja miten historiamme vaikuttaa tässä päivässä suhteessamme itseemme ja toisiin. Tätä teemaa tutkimme mm. kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta.

Kuka olen naisena/ miehenä?

Monipuolistamme käsityksiämme siitä, mitä on olla mies ja mitä on olla nainen. Opimme, miten femiini ja maskuliini laatu ovat meissä kaikissa ja miten erilaisten laatuojen ymmärtäminen, kunnioitus ja arvostaminen rikastuttavat elämäämme.

Mikä on oma ääneni?

Tutkimme omia tapojamme kommunikoida muiden kanssa ja itsemme kanssa. Opimme, miten vaikuttava ja myötätuntoinen kommunikaatio rakentuu. Tutustumme mm. NVC-(nonviolent communication) menetelmään.

Mitä olen kaiken tuolla puolen? Kuka oikeasti olen?

Kuka tai mikä on se, joka katselee kaikkea tätä. Tutkimme, miten voimme päästä yhteyteen kaikkien käsitysten ja uskomusten toisella puolella olevaan ydintseen ja miten se yhteys tuo elämäämme täyttymystä, merkityksellisyyttä ja tyytyväisyyttä, jotka eivät riipu ulkoisista olosuhteista.

Kurssipaikkamme on kaunis Sola-Sali Karkkilassa.

Kurssiviikonloput: 3-5.2. 17-19.3. 14.-16.4.

perjantaisin opetusta klo 17-20

lauantaisin klo 10-13 ja 15-19

sunnuntaisin klo 10-13 ja 14:30-16

Lisäksi la ja su mahdollisuus aamuharjoitukseen klo 6-8.

Opetuksen hinta: 150€/hlö/vkl (sis. alv 24%)

Ruokailut: Kylärafla Kannosta perjantaina keitto 9 e ja lounas 13,5 e. Illallinen Tehtaan Hotelista tai Kylärafla Kannosta kurssilaisten oman valinnan mukaan. On myös mahdollista tuoda omat eväät. Salin yhteydessä on pieni keittiö, jossa omat ruuat voi säilyttää, lämmittää ja nauttia.

Majoittuminen: Tehtaan Hotelli pe-su alk. 150e aamiaisella, varaukset info@tehtaanhotelli.fi tai Bakery Studios airbnb pe-su 110e ilman aamiaista, varaukset 040-756 86 56.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: info@tuire.net

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.1.2023.