

Hoida itseäsi joogan ja unityöskentelyn keinoin meren rannalla

15.6.2013 Korholma, Ahlainen, Pori

Ohjaajat: **Merja Manni** YTM, uniryhmäohjaaja,
taideterapeutti, Vedic Art –opettaja
Johanna Jokinen jooganopettaja SJL



Anna aikaa itsellesi ja lähde tutkimusmatkalle omaan sisäisyyteesi. Unityöskentely ja jooga järjestetään kauniissa, vanhassa merenrantatorpassa, jossa monimuotoinen suojeltu metsäluonto tukee sisäistä matkaa.

Unityöskentelyn avulla opit ymmärtämään itseäsi, ihmissuhteitasi ja elämääsi syvemmin. Hyvä itsetuntemus on hyvän elämän perusta, jolta pohjalta voit saada paremman kosketuksen elämäsi nyt–hetkeen.

Uniryhmämenetelmä sopii kaikille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita itseymmärryksensä syventämisestä ja itsen hoitamisesta unien tutkimisen avulla. Elämyksellisesti koettu uni auttaa paitsi unennäkijää myös kaikkia muita osallistujia saamaan kontaktin omaan henkilökohtaiseen unimaailmaansa. Unien kautta on mahdollista tavoittaa syvällistä tietoa itsestämme ja elämäntilanteestamme ja siten löytää uusia näkökulmia ja keinoja myös arkielämän ongelmatilanteisiin.

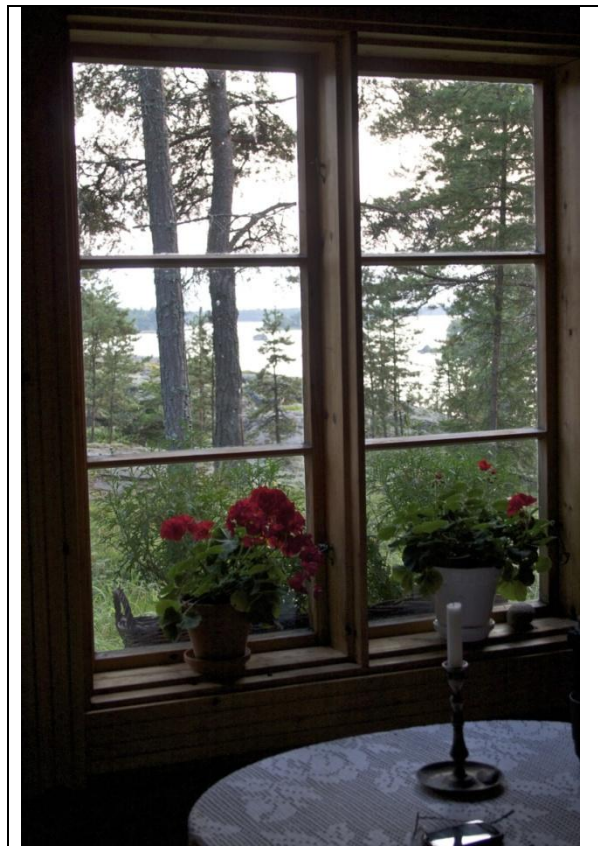
Ryhmässä käytetään Montague Ullmanin kehittämää menetelmää, jonka voi ottaa käyttöön elämässään, kun menetelmän peruseriaatteet on opittu. Menetelmän avulla unen käsittelyyn haetaan materiaalia kolmesta suunnasta: omasta elämänhistoriasta ja kokemusmaailmasta, unta edeltävästä eletystä arjesta sekä suoraan unesta. Näistä kutoutuvan materiaalin avulla unennäkijälle tarjoutuu mahdollisuus oivaltaa unien sisältämiä viestejä.

Aloitamme aamun virkistävällä osin ulkona tehtävällä joogaharjoituksella, jolla voimistamme kehoa ja valmistamme mieltä päivän uniryhmää varten.

| Ohjelma 15.6 | |
|---------------|------------------------|
| 9.00 - 9.30 | aloitus |
| 9.30 -11.00 | jooga |
| 11.00 – 11.45 | lounas |
| 11.45 – 14.15 | uniryhmä |
| 14.15 – 14.45 | tee ja pientä syötävää |
| 14.45 – 17.15 | uniryhmä |

Hinta 110 € (sis.alv)

Sitovat ilmoittautumiset viikon 22 aikana.



Näkymä Korholman tuvan ikkunasta merelle

"Olenko hedelmä, puu, vai puun juuret, vasta irronnut siemen matkalla multaan? Kuka antaa vastauksen jos itse kadotan suuntavaiston? Palaan tulevaisuuteen, annan askelten jatkaa ominpäin. Kairaan voin lähteä, kairasta voin siirtyä syvemmälle tai pysähtyä. "(Tor-Björn Hägglund; Tuulessa Läsnä)

Porissa 24.5.2013

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Merja Manni

merja.manni@gmail.com

Osuuskunta Iloksi ja Voimaksi

040-5484558

Johanna Jokinen

info@goyoga.fi

Goyoga

040-5271897