

UNET - tie syvempään itseymmärrykseen - tie "sisäiseen linnaan"

Aika:	2.3 klo 14, 16.3 klo 14, 6.4 klo 12, 4.5 klo 14, 11.5 klo 12
Paikka:	HYVINVOINTICENTER Valtakatu 4 A, Pori www.hyvinvointicenter.fi
Hinta:	45 € (sis. alv.) osallistuja
Ohjaaja:	Merja Manni YTM, uniryhmäohjaaja, taideterapeutti, Vedic Art -opettaja

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, itsen huoltamisesta ja uudistamisesta unien tutkimisen avulla. Elämyksellisesti koettu uni auttaa paitsi unennäkiä 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 peruseriaatteen 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 unennäkiä tarjoutuu mahdollisuus oivaltaa unien sisältämiä viestejä.

Voit osallistua joko yhteen tai useampaan kertaan, jokaisella kerralla käsitellään yksi uni. Ryhmä kokoontuu, kun osallistujia on 6-9 henkilöä, ryhmän kesto on 2 tuntia.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
merja.manni@gmail.com

Merja Manni 040-5484558,
Osuuskunta Iloksi ja Voimaksi