

1.4.2017

mindfulness



Opi elämään läsnäolevassa hetkessä!

Mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo – on lähestymistapa, joka lukuisien tutkimuksien mukaan auttaa erilaisiin elämänhaasteisiin kuten stressiin, masennukseen, krooniseen kipuun, unettomuuteen. Mindfulnessin avulla opimme olemaan läsnä hetkessä parantamalla tunne- ja tietoisuustaitojamme; luovuus lisääntyy, keskittymiskyky kasvaa ja ihmissuhdetaidot vahvistuvat. Tietoisen läsnäolon avulla ei keskitytä vaikeuksiin vaan niiden kohtaamiseen hyväksyvällä tavalla – kyky sopeutua muuttuvaan maailmaan kehittyy.

KENELLE

Mindfulness on tunne- ja tietoisuustaitoihin pohjautuva lempeä harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille. Harjoitteiden avulla on mahdollisuus oppia tunteiden käsittelyä, kehon viestien havainnointia itsemyötätunnon kautta sekä ennen kaikkea elämään tässä hetkessä. Opettelemme kytkemään oman autopilottimme off-asentoon ja löydämme elämäämme uusia näkökulmia.

TEEMOJA

- Tunne- ja tietoisuustaidot
- Läsnäolo ja vuorovaikutus
- Keho ja mieli
- Hankalien tilanteiden hyväksyminen
- Tietoinen syöminen
- Itsemyötätunto
- Mindfulness kasvatuksessa
- Mindfulness ja työelämä

KURSSIT

Mindfulness -kurssikokonaisuudet räätälöidään tarpeen mukaan. Kokonaisuus voi olla puolikkaasta mindfulness-perusteet päivästä puoli vuotta kestävään kokonaisvaltaiseen mindfulness ja itsemyötätunto kurssiin.

OHJAAJA

Piia Sumupuu

Yhteisöpedagogi (AMK)

Mindfulness-ohjaaja

Neuropsykiatrinen valmentaja

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti

Ekspressiivisen taideterapian ohjaaja

Diplomitaideterapeutti

TIEDUSTELUT:

puh. 0400 428 318

piia@sumupuu.com

sumupuu.com