

# MINDFULNESS - meditaatiokurssi

**Seuraava kurssi alkaa pe  
18.5. klo 18.00, jatkuen  
perjantai-iltaisin yhteensä  
5 x 3 tuntia.**



## Kurssin sisältö:

- Pysähtyminen ja rentoutuminen
- Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjaannuttaminen
- Tietoisien hengityksen oppiminen
- Kehotietoisuuden lisääminen
- Olemisen ja tekemisen tilojen tiedostaminen
- Ajatusten, tunteiden ja kehon yhteyden tunnistaminen
- Tietoisuustaitojen harjoittaminen arjessa

## Menetelmät:

- Mindfulness -meditaatiot (CD:t kotiin kuunneltaviksi)
- Erilaiset meditaatio- ja mielikuvaharjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Kehotyöskentely
- Oppimispäiväkirja
- Kokemusten jakaminen

**Kurssipaikka:** Tuureporinkatu 14

**Hinta:** 185 euroa, sisältäen kirjallisen materiaalin, 2 kpl CD ja teetarjoilun

**Ohjaaja:** Leena Tolonen

**Järjestäjä:** Operaatio TOIVO ry

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** puh. 040 595 0789

**[www.operaatiotoivo.fi](http://www.operaatiotoivo.fi)**