

TIETOISUUSTAIDOT JA JOOGA STRESSINHALLINNAN TUKENA

Kurssi 1: tiistaisin 17.4.-5.6.2012 klo 15.30-17

Kurssi 2: keskiviikkoisin 18.4.-6.6.2012 klo 19.30-21

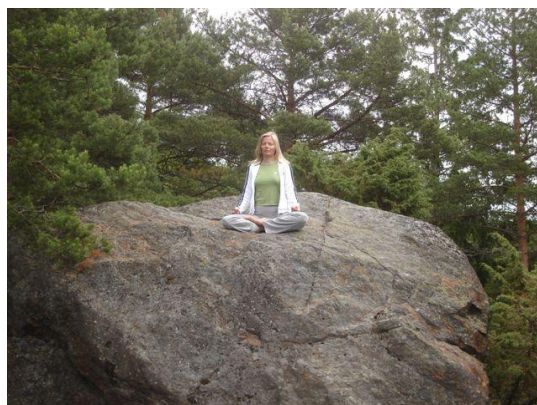
*Eerikinkatu 22, Turku, Turun Astangajooga-koulun tilat
Kurssin sisältää 8 viikoittaista kokoontumista ja kotiharjoitukset*

Tietoisuustaidot ja tietoisien läsnäolon lempeä jooga vähentävät stressiä ja auttavat elämään täydemmin tässä hetkessä.

Kurssi alkaa työpajalla, jossa tutustutaan tietoisuustaitoihin. Jatkossa opitaan lisää tietoisuustaitoharjoituksia joogaharjoitukseen yhdistettynä. Teemoina mm. automaattiohjauksesta ja tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan, hyväksyvä tietoinen läsnäolo arjessa, hengitys ja tietoinen läsnäolo hengityksessä, tietoisuus ajatuksista, tietoisuus tunteista, syvärentoutus. Kurssi sisältää kotiharjoituksia. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta.

Kurssi perustuu Mindfulness-based stress reduction/cognitive therapy –menetelmään, joka on tieteellisissä tutkimuksissa todettu tehokkaaksi mm. stressinhallintaan, stressiperäisiin oireisiin ja sairauksiin, kipuihin, uniongelmiin, väsymykseen, korkeaan verenpaineeseen, päänsärkyihin, ahdistuneisuuteen, masennukseen ja paniikkihäiriöihin.

Kurssin hinta on 160e(opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 120e). Smartum-setelit ja SporttiPassi käyvät. Ohjaajana VTL, joogaterapeutti Riitta Lusenius.



Ilmoittautumiset: info@joogaterapia.fi. Lisätietoja www.joogaterapia.fi.
