



## Mindfulness 8 viikon intensiivikurssi 24.1.2019

Ajatuksemme karkaavat usein vatvomaan mennyttä tai murehtimaan tulevaa. Usein kuljemme kuin automaattiohjauksella, muistamatta mitä olimme juuri tekemässä tai minne menossa.

Tietoisuustaitojen avulla opimme keskittymään yhteen asiaan kerrallaan ja nauttimaan elämän hetkistä, sellaisina kuin ne ovat. Menetelmää on tutkittu yliopistoissa jo usean vuosikymmenen ajan ja sen hyödyistä on paljon näyttöä.

### Miksi juuri 8 viikkoa?

8 viikon mindfulness-harjoittelun on tutkittu mm. lisäävän energisyyttä ja keskittymiskykyä, auttavan stressin hallinnassa, lievittävän masennusta, kehittävän tunnetaitoja ja kehotuntemusta, parantavan kivunsietoa ja unta – eli vahvistavan terveyttä ja mielen tasapainoa monin eri tavoin.

Kurssi koostuu 8 tapaamisesta (n. 2 h/ kerta) sekä itsenäisestä päivittäisestä n. 10-30 min. harjoittelusta äänitteiden avulla. Tapaamiset sisältävät keskustelua, teoriaosuuden ja harjoituksia. Kurssi sisältää lisäksi 4 h mittaisen mini-reititin, mp3-nauhoitteet, sähköisen materiaalipaketin sekä tapaamiset tarjoiluineen.

*Uuden taidon opettelu vaatii aina aikaa ja toistoa tarttuakseen- siksi opettelemme tietoisuustaitoja yhdessä ryhmän ja kokeneen ohjaajan kanssa 8 viikon ajan.*

*Moni on kokenut tämän kurssin – ryhmän ja ohjaajan tuen tärkeänä ja voimauttavana.*

### Kurssin teemoja:

- 24.1. Tutustuminen mindfulnessiin ja tutkimustietoon
- 31.1. Hengitys, keho ja mieli
- 7.2. Mindfulness apuna stressinhallinnassa ja hankalissa tunteissa
- 14.2. Hyväksyvä asenne ja myötätunto itseä kohtaan
- 28.2. Myönteisten tunteiden lisääminen
- 7.3. Mindfulness ja aivot
- 14.3. Hiljaisuuden vaikutus hyvinvointiin (Huomaa pidempi aika klo. 16.30-20.30)
- 21.3. Oma polkuni tästä eteenpäin, arvot ja luonteenvahvuudet

**Aika:** Tammi-Maaliskuu 24.1.-21.3.2019 to klo 17.00-19.00

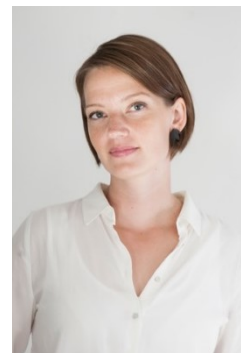
**Paikka:** Eheys-keskus: Malmin raitti 17b, 00700, Helsinki

**Hinta:** 348€ (sis. alv), yritykset 348 € + alv. 24%.

Kurssimaksun voi maksaa myös osissa

**Ilmoittaudu:** ohjaajalle 23.1. mennessä

### Kurssin ohjaa:



Hanna Vesalainen  
mindfulness-  
ja asahi-ohjaaja  
p. 044 240 2719  
[hanna.vesalainen@pause.fi](mailto:hanna.vesalainen@pause.fi)

[www.pause.fi](http://www.pause.fi)

**Saapumisohje ja lisätiedot sivulla 2.**



## Hei!

Lämpimästi tervetuloa mindfulness 8 viikon intensiivikurssille!

Kurssin materiaalit ovat pääosin sähköisessä muodossa.

Testaisitko, että saat alla olevan linkin ja kansiossa olevan nauhoitteen auki? Laita minulle viestiä, jos jostain syystä et saa linkkiä auki. Voit kuunnella harjoitukset linkin kautta tai ladata ne omaan älypuhelimellesi, tablettiisi tai tietokoneellesi.

Linkki testikansioon:

[https://www.dropbox.com/sh/osu6l0no713o35c/AAc1f\\_wKy-Jv4nL\\_2jBQdeBLa?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/osu6l0no713o35c/AAc1f_wKy-Jv4nL_2jBQdeBLa?dl=0)

Mukaan kurssille tarvitset vain aloittelijan mielen ja joustavat vaatteet.

Tarjolla on teetä ja pientä välipalaa (hedelmiä, pähkinöitä, keksejä).

Pyrimme aloittamaan aina tasan klo. 17, joten tulethan ajoissa?

Lähetän laskun Holvi-palvelun kautta. Jos haluat maksaa laskun osissa, laita minulle siitä viestiä.

### **Yhteystiedot ja ajo-ohjeet:**

Eheys – hyvinvointia & harmoniaa - energian & liikkeen keskus  
Malmin raitti 17 b, 4. krs  
00700 Helsinki  
[www.eheys.fi](http://www.eheys.fi)

### **Saapumisohje ja pysäköinti**

Sisäänkäynti Siemenkujan puolelta B-rapusta (Keittiömaailman vierestä, oven yläpuolella lukee Puume); Sopen myymälästä n. 20 metriä Malmin palloiluhallin suuntaan.

Parkkipaikkoja on Hankkijan talon edustalla ja päädyssä (pysäköintialue A). Pysäköinti on maksutonta arkisin parkkikiekolla 2h klo 18.30 asti (A-alueella). Arki-iltaisoin klo 18.30 jälkeen ja viikonloppuisin pysäköinti on 0,80 €/h. Easypark-maksuautomaatti (kolikot, kortti ja sovellus) sijaitsee Palloiluhallin seinässä. Palloiluhallin parkkialue (B) on aina maksullinen.

Malmin asemalta kävelyohje: suuntaa Ylä-Malmille Prisman puolelle. Kävele oikealle Prisman vierustaa Kaupparaittia pitkin, ylitä Viljätien; jatkat matkaa (oikealle jää 365-kuntosali); pian vasemmalla näet punatiilisen Hankkijan talon (käännyt ensin Siemenpolulle) ja oletkin Siemenkujalla, josta sisäänkäynti b-rappuun, Eheys-tila, 4 krs (kävelymatka 5min).

Läsnäolon terveisin,

Hanna

Hanna Vesalainen  
mindfulness- ja asahi-ohjaaja  
+358 44 240 2719

[hanna.vesalainen@pause.fi](mailto:hanna.vesalainen@pause.fi)

[www.pause.fi](http://www.pause.fi)

<https://www.facebook.com/pause.fi/>