



Pysähdy hetkeksi,
Kuuntele itseäsi, Tee mitä
tarvitset

VALMENNUS on jokaiselle, joka haluaa parantaa omaa hyvinvointia oppien kuuntelemaan oman kehon ja mielen tarpeita. Valmennus on ratkaisukeskeistä, joka lähtee kurssilaisen omasta sisäisyydestä, löytäen itselle toimivimmat tavat mielekkäämpään arkeen.

Valmennuksen aikana tutustumme Mindfulnessiin ja tietoisuus harjoitteisiin työkaluna, jolla esimerkiksi kyky hallita stressiä, tunteita ja kipua

paranee. Opimme tunnistamaan kehon ja mielen viestejä. Harjoittelemme kytkeytymään tähän hetkeen ja kuuntelemaan pysähtyen, mitä kullakin hetkellä tarvitsemme, jotta kehomme ja mieleemme olisi tasapainossa.

Jokaisella tapaamiskerralla keskitymme yhteen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan aihealueeseen, joka määräytyy kurssilaisten tarpeista. (esim. fyysinen hyvinvointi, stressi, itsemyötätunto/tunteet, arvojen mukainen elämä tms.) Ensimmäisen tapaamisen, jokaisen tekemä henkilökohtainen hyvinvoinninkartoitus on pohja valmennuksen rakenteelle, joka lopullisesti määräytyy tarpeista kurssin edetessä.

Valmennukseen pystyy osallistumaan jokainen ikään ja sukupuoleen katsomatta. Hyvinvointi koskettaa kaikkia. Vaikka ei tuntisi oloa huonoksi, on hyvä pysähtyä ja kuunnella itseä hetki, täysin rauhassa. Kurssin aikana voi mahdollisesti tulla harjoitteita, jossa liikutamme kehoa, mutta huonokuntoisemmat saavat vaihtoehtoisen tavan. Kurssi on jokaiselle armollinen ja hyväksyvä, toteutuu täysin omaa itseä kuunnellen.

Tehdään yhdessä huomisesta parempi <3

-Virpi

Annan mielelläni lisätietoja tarvittaessa: virpimaj@gmail.com / 044-5132444